

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Jan Schröffl

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rozvoj pohybových dovedností fotbalistů žákovského věku

Development of a junior football player's abilities

Jan Schröffel

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B BI-TVS

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Rozvoj pohybových dovedností fotbalistů žákovského věku vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 20. 7. 2015

.....

podpis

Děkuji PaedDr. Pokornému za jeho velkou trpělivost, vstřícnost a ochotu pomáhat mi s psaním práce.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce je zaměřena na charakteristiku pohybových dovedností fotbalistů žákovského věku a na porovnávání způsobů jejich rozvoje ve vztahu k úrovni hráčské výkonnosti. Obsah práce je určen jak pro zájemce z řad široké veřejnosti, tak pro lidi se zájmem o fotbal a jeho trénink, například pro začínající trenéry apod.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

fotbal, dovednost, hráč, rozvoj

## **ANNOTATION**

This bachelor's thesis focuses on characteristics of a junior football player's skills and also on comparison of means and methods through which they can be developed, all in relation to a player's level of performance. Content of this work is meant not only for the general public, but also for people who are somehow interested in football and ways of its training, for example for beginning coaches etc.

## **KEYWORDS**

football, skill, player, development

# **1 Obsah**

2	Úvod .....	7
3	Cíl a problémové otázky práce .....	8
3.1	Cíl bakalářské práce .....	8
3.2	Problémové otázky .....	8
4	Teoretická část .....	9
4.1	Dělení a specifika žákovských kategorií .....	9
4.1.1	Kategorie „mladší žáci“ .....	10
4.1.2	Kategorie „starší žáci“ .....	12
4.2	Pohybová dovednost .....	13
4.3	Herní výkon .....	14
4.4	Základní pohybové dovednosti fotbalisty .....	15
4.4.1	Vedení míče .....	15
4.4.2	Přihrávání .....	17
4.4.3	Zpracování míče .....	22
4.4.4	Střelba .....	24
4.4.5	Obcházení .....	26
4.5	Trénink pohybových dovedností .....	27
4.5.1	Motorické učení a jeho fáze .....	27
4.5.2	Didaktické formy v tréninkovém procesu .....	29
5	Výzkumná část .....	32
5.1	Hypotézy .....	32
5.2	Metodika a postup práce .....	32
5.2.1	Výzkumný soubor .....	32
5.2.2	Metody a způsob sběru dat .....	32

5.2.3	Formy tréninku a příklady jejich náplně .....	35
5.3	Výsledky experimentu .....	39
6	Diskuse .....	43
6.1	Hypotéza 1 .....	43
6.2	Hypotéza 2 .....	44
6.3	Hypotéza 3 .....	48
7	Závěry .....	51
8	Použitá literatura.....	54
9	Seznam příloh .....	56

## 2 Úvod

Fotbal je jednou z nejpobulárnějších her na světě. Kouzlo této kolektivní, brankové hry oslovuje každoročně stále nové mladé lidi, a to má za následek jeho neutuchající popularitu a stabilní základnu hráčů. Jako pro každý sport, i pro fotbal platí, že je výhodou se mu začít věnovat již v útlém věku. To vede k brzkému rozvíjení hráčova potenciálu, rozvoji jeho pohybových schopností i k osvojení základních pohybových dovedností.

Proces rozvoje pohybových dovedností ve fotbalu je zdlouhavý a vykřesat z malého dítěte všestranně schopného hráče je otázkou několika let odborně vedeného trénování. Jelikož jsem se i já začal věnovat fotbalu jako malé dítě, vím, že je to leckdy cesta trnitá a mnoho zdánlivě nepodstatných faktorů ovlivňuje hráčův osobnostní i výkonový vývoj. Trénink mladých hráčů má svá specifika, která se odráží od ontogenetických a fyziologických odlišností od dospělých hráčů. Trenéři kategorií přípravek a žáků by si měli být těchto skutečností vědomi a na jejich základě také náplň tréninkových jednotek vhodně upravovat.

Nejen můj vřelý vztah k fotbalu či osobní zkušenosti s ním, ale i mé přání se mu nadále věnovat a zapojit se v trenérské činnosti, to vše mě přivedlo k volbě tohoto tématu.

Téma rozvoje pohybových dovedností v žákovském věku mě zaujalo, protože jde o období, ve kterém je možné tyto dovednosti největší měrou ovlivnit, a tím i do jisté míry determinovat, jak bude ten či onen hráč jednou úspěšný.

V práci se budu zabývat mimo jiné i testováním rozvoje pohybových dovedností hráčů žákovského věku u dvou týmů různé úrovně výkonnosti (jde o týmy: TJ Slovan Hradištko a Povltavská FA) a porovnáním různých forem tréninku (individuální a skupinové) a jejich přínosu pro rozvoj dovedností.



### **3 Cíl a problémové otázky práce**

#### **3.1 Cíl bakalářské práce**

- Charakterizovat základní pohybové dovednosti potřebné k uplatnění fotbalisty žakovského věku
- Porovnat experimentem dosažná zlepšení ve vybraných dovednostech u týmů na různých úrovních výkonnosti.
- Porovnat vliv odlišných tréninkových forem na rozvoj základních pohybových dovedností žáků.

#### **3.2 Problémové otázky**

- Jaké základní fotbalové pohybové dovednosti jsou nezbyté pro uplatnění fotbalisty žakovského věku?
- Dosáhnou většího průměrného zlepšení skupiny týmu nižší (TJ Slovan Hradištko) nebo vyšší (Povltavská FA) úrovně výkonnosti?
- Která z daných tréninkových forem (individuální a skupinová) prokáže pro rozvoj vybraných pohybových dovedností žáků obou týmů větší účinnost?

## 4 Teoretická část

### 4.1 Dělení a specifika žákovských kategorií

Fotbal je, ostatně jako všechny populární sporty, rozdělen dle věku, pohlaví a úrovně hráčské výkonnosti do kategorií. Tato bakalářská práce je zaměřena konkrétně na kategorii žáků, do níž do roku 2014<sup>1</sup> spadaly děti ve věku od 10 do 14 let v případě chlapců a děti ve věku od 11 do 14 v případě dívek. Rozdělení se po této úpravě soutěžního řádu sjednotilo pro obě pohlaví, dnes se tedy kategorie žáků dělí na kategorii *mladších žáků* (11 – 12 let) a *starších žáků* (13 – 14 let) a dívčí kategorie *mladších žákyň* i *starších žákyň* nastaveny stejně.

Výše zmiňovaný rozdíl ve věkovém nastavení jednotlivých kategorií obou pohlaví působil na jedné straně nejednotně a chaoticky, na straně druhé však měl své opodstatnění a odrážel existující rozdíly v dospívání chlapců a dívek. Konkrétně se jedná především o rozdíly v ontogenetickém vývoji, které velkou měrou ovlivňují výkonnostní úroveň jedince v daném věku. Období, v němž dospívající mládež hraje v žákovských kategoriích, můžeme z hlediska ontogeneze označit také jako *střední školní věk*.

*„Ve středním školním věku (10/11 – 14/15 let) zaznamenáváme progresivní růst. V důsledku dřívějšího nástupu pubescence u dívek je jejich tělesná výška v rozmezí 11-13 let vyšší než u chlapců. V konci období mají již chlapci signifikantně vyšší tělesnou hmotnost i výšku. Ve všech pohybových schopnostech se rozdíly ve výkonnosti z hlediska pohlaví prohlubují. Stimulace aerobní vytrvalosti u chlapců je progresivnější, obdobné trendy můžeme sledovat i u rychlostních schopností. V explozivní a dynamické síle vzrůstá u chlapců v obou ukazatelích výkonnost progresivně. V pozdějších letech však u děvčat, s výjimkou explozivní dynamické síly, tělesná výkonnost stagnuje, nebo mírně klesá. U chlapců vlivem nárůstu svalové hmoty (vyšší napětí svalů) dochází ke snížení pohyblivosti v kloubech (rameních, kyčelních, páteře). U chlapců je psychika soustředěna na rozvoj svalstva, zdraví, rozvoj pohybových schopností a dovedností. U dívek je pozornost*

---

<sup>1</sup> Úprava soutěžního řádu vyšla v platnost 1. 4. 2014 a sjednotila do té doby rozdílné věkové hranice platné pro stejné kategorie různého pohlaví. Dostupná je v elektronické podobě na adrese: <http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=149405&tmplid=1417>

*distribuvána odlišně. Mladší dívky koncentrují pozornost na postavu a držení těla, zdraví. Starší dívky, studentky na postavu a tělesnou hmotnost.*“ (Fajfer, 2005, str. 25)

Těmto rozdílům by trenér měl přikládat velkou váhu, jelikož se od nich musí také odvíjet rozdílný přístup k tréninku dívek a chlapců. Trenéři, kteří si jsou vědomi těchto fyzických rozdílů (a s nimi souvisejících rozdílů v psychice), mají např. tyto výhody:

- snáze se vyhnou přetěžování svých svěřenců a následným možným zraněním, protože si budou schopni vytyčit reálné, věku, pohlaví a výkonnostním kvalitám hráčů přiměřené cíle
- spíše svěřencům porozumí a vhodnou volbou obsahu tréninkové jednotky budou mít také vyšší šance své svěřence pozitivně motivovat
- posílí svým chápavým přístupem také svou autoritu v očích svěřenců a svou pozici trenéra v očích jejich rodičů

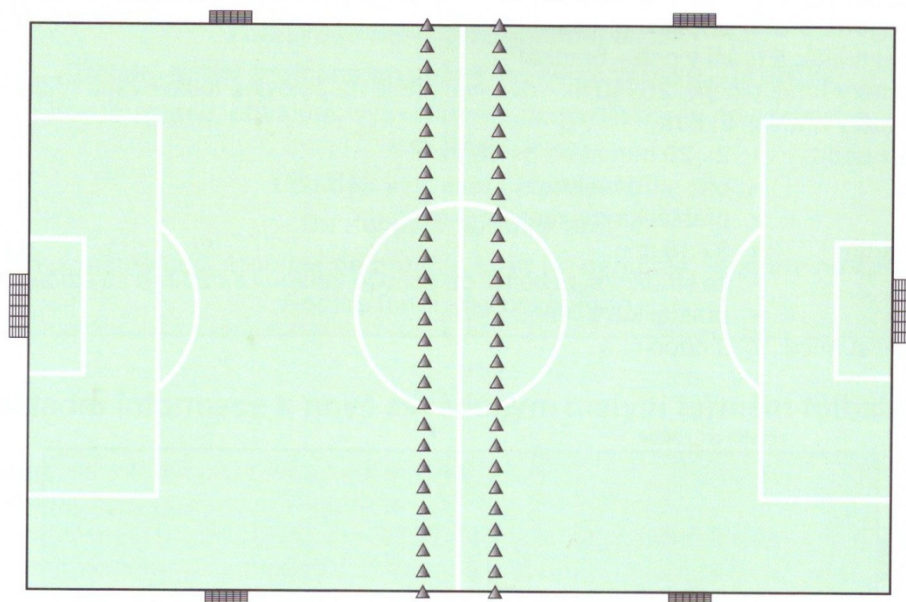
Každý trenér dětí žákovského věku si dále musí uvědomit, že netrénuje jen jejich pohybové schopnosti a dovednosti, ale ovlivňuje mimo jiné jejich volní schopnosti, osobnostní růst, morální zásady a názory, vystupování a vyjadřování, schopnost soužití s ostatními a respektu vůči nim, schopnost empatie, vnímání duchu fair play a pocit sounáležitosti s týmem. Trenér by svým jednáním měl napomáhat k vytvoření přátelské atmosféry s jasnými pravidly, která dětem, aniž by si to uvědomovaly, slouží i jako simulace a návod na řešení mnoha životních situací, do kterých se jednou dostanou i mimo trénink.

#### **4.1.1 Kategorie „mladší žáci“**

V tomto věku u dětí z ontogenetického hlediska vrcholí „zlaté období motorického učení“ (6 - 12 let), což je období, ve kterém je nejvhodnější rozvíjet koordinační schopnosti a zdokonalovat z nich vycházející herní dovednosti jednotlivce prostřednictvím upravených herních forem, průpravných her zaměřených na správnost herního jednání jednotlivců a jejich participaci na týmovém herním výkonu. (Buzek, Procházka, 1999)

Trénink kondice v tomto věku nehraje hlavní roli a ustupuje do pozadí ve prospěch tréninku herních dovedností, ačkoli je kondice jedním z předpokladů pro dosažení technického mistrovství.

Každá kategorie má svá specifika a i v rámci kategorie mladších žáků jsou oproti standardním podmínkám fotbalu dospělých jisté změny. Ve hře je za každý tým pouze 8 hráčů (7 z nich v poli a brankář). Rozměry hrací plochy (obr. 1) jsou také upraveny, aby odpovídaly fyzické výkonnosti dětí (50x42 m až 70x60 m). Branky jsou ze stejného důvodu také menší, a to 2x5 m. Hrací doba je zkrácena na 60 minut, přičemž každý poločas trvá 30minut (po dohodě může trvat i 35), mezi nimi je pauza 15 minut. I velikost míče musí být přizpůsobena tělesným proporcím dětí, hraje se proto s míčem velikosti č. 4.



**Obrázek 1: Schéma hřiště pro kategorii mladší žáci (zdroj: Votík, 2011)**

Tyto změny mají za účel dosáhnout ideálního poměru mezi počtem hráčů a velikostí hrací plochy a dosáhnout tak „co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na individuální dovednosti, a to v kategoriích přípravek i mladších žáků.“ (Votík, 2011, str. 28)

Fotbal dětí v žákovských kategoriích se od své verze určené pro dospělé liší v mnoha aspektech. Jako první si musíme uvědomit, že pro děti v tomto věku má hra jiný smysl, než pro hráče dospělé. Hlavním cílem by měla být především hra samotná a čistý

prožitky z ní, úkolem trenéra je tedy v první řadě zprostředkovat zábavu zajímavou formou a dát tak mladým hráčům nevšední zážitky. Fotbalová utkání, ať už přátelská či soutěžní, jsou také často doprovázena silnými emocemi a naším záměrem by mělo být eliminovat ty negativní na minimum. Naopak je třeba mladé hráče povzbuzovat a motivovat, především pak ve chvílích neúspěchů, trpělivě je opravovat a srozumitelně jim vysvětlovat, co po nich vlastně vyžadujeme.

Jedním ze specifických prvků dětského fotbalu je také přítomnost rodičů a jejich možný vliv na hru, činnost a postavení trenéra a hráče samotné. Mnozí rodiče silně prožívají úspěchy a nezdary svých ratolestí a mohou svým chováním nejen narušovat harmonický průběh celé hry, ale i negativně působit na dětskou psychiku nebo například podkopávat autoritu trenéra. Trenér je zodpovědný za seznámení rodičů s pravidly, dle nichž by se při utkáních měli řídit a tedy i za to, v jakém duchu utkání proběhne. Rodiče nesmějí mít vliv na objektivitu trenérova rozhodování a měli by v celém procesu hrát především motivační roli.

Z podobných důvodů se v poslední době prosazuje v této a v kategorii přípravek přístup, kdy se snažíme pozornost odvádět od výsledků utkání, popřípadě od počítání skóre upouštíme úplně - to proto, abychom omezili urputný hon za výsledky, nevyrovnané zatěžování jednotlivých hráčů a minimalizovali negativní prožitky ze hry. (Votík, 2011, str. 25)

#### **4.1.2 Kategorie „starší žáci“**

V kategorii starších žáků se hraje téměř za stejných podmínek, jako v kategorii mladších žáků, s tím rozdílem, že délka jednoho poločasu je standardně 35 minut a hraje se s míčem velikosti č. 5, který již odpovídá tělesným proporcím drtivé většiny hráčů.

## 4.2 Pohybová dovednost

*„Dovednost je učením získaný předpoklad ke správnému vykonávání nějaké činnosti.“* (Jiránek, 1968)

Ve fotbale tento pojem zahrnuje širokou škálu motorických úkonů (zpracování míče, střelba, obejítí protihráče atd.), které vyžadují správné technické provedení, ke kterému se hráči propracovávají nácvikem a tréninkem dané dovednosti pomocí různých tréninkových metod a forem.

Ve fotbalu můžeme pohybové dovednosti rozdělit následovně (Fajfer, 2005):

- **percepčně – motorické** – jde o dovednosti, které jsou charakteristické tím, že od hráče vyžadují velkou mentální aktivitu. Jsou to většinou koordinačně náročné motorické úkony.
- **kognitivní (poznávací)** – doprovází je hráčovo rozhodování, vycházející z toho, jak hráč danou situaci zanalyzuje. Je zde silná interakce s myšlením hráče a jeho schopnostmi improvizovat.
- **otevřené** – dovednosti, které jsou nezávislé na vnějším prostředí, času a prostoru a těmto faktorům jsou volně přizpůsobitelné.
- **hrubé a jemné** – dovednosti charakterizované z hlediska náročnosti požadavků na koordinaci a finální podobu daného pohybu (přesnost a rozsah). Hrubá dovednost je například středně dlouhá polovysoká přihrávka. Jemná dovednost je například přehození protihráče při obcházení.

Než se budu dále v této kapitole zabývat konkrétními pohybovými dovednostmi, které by si hráč žákovského věku měl osvojit, nejprve objasním, jakou roli hrají pohybové dovednosti v herním výkonu, jak s ním souvisí, a definuji důležité pojmy, které je k dané problematice nutné znát, abychom o ní získali ucelený obraz.

### 4.3 Herní výkon

Herní výkon můžeme rozdělit na *individuální herní výkon* (dále jen IHV) a *týmový herní výkon* (dále jen THV).

IHV „*má vždy formu herních činností jednotlivce (dále jen HČJ), projevujících se více méně souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností.*“ (Votík, 2011, str. 30) HČJ jsou soubory učením získaných pohybových dovedností a můžeme je rozdělit na *obránné* a *útočné*, přičemž každá z takových dovedností má svou stránku *technickou* a *taktickou*. Technickou stránkou míníme způsob provedení HČJ či určitého řetězce HČJ, závislý na různých faktorech (např. klimatické podmínky, kvalita soupeře, technická a taktická vyspělost soupeře atd.). „*Taktická stránka HČJ je limitována úrovní psychických procesů (vnímáním, hodnocením a rozhodováním) a kvalitou technické stránky HČJ.*“ (Votík, 2011, str. 31.) Celý herní výkon je samozřejmě také ovlivněn kondičním a psychickým stavem hráče a má 3 fáze: útočnou, obrannou a přechodnou, které jsou tvořeny jednotlivými herními situacemi.

Každá technicky zvládnutá pohybová dovednost zvyšuje kvalitu daného hráče i jeho IHV. Zajímavá je však skutečnost, že THV není pouhým součtem IHV jednotlivých hráčů, ale platí zde určitý *synergický efekt*<sup>2</sup> a výsledný THV je odlišný od prostého součtu výkonů individuálních.

Z pohybových dovedností se tedy utváří HČJ. Z HČJ se skládá IHV a díky těmto výkonům individuálním se tvoří konečný THV.

Tuto strukturu a pojmy s ní související je třeba znát pro pochopení vzájemných vztahů mezi nimi, bez čehož by mohlo být další sledování struktury mé práce pro čtenáře poněkud matoucí. Mimo jiné jsou tyto znalosti nezbytné pro vykonávání kvalitní trenérské práce.

---

<sup>2</sup> Synergický efekt – efekt spolupůsobení, součinnosti jednotlivých činitelů, který je však ve výsledku kvalitativně či kvantitativně jiný než jejich prostý součet (zdroj: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz>)

## 4.4 Základní pohybové dovednosti fotbalisty

V této podkapitole se budu věnovat několika základním pohybovým dovednostem, jejichž osvojení je pro hráčův kvalitní výkon nezbytné.

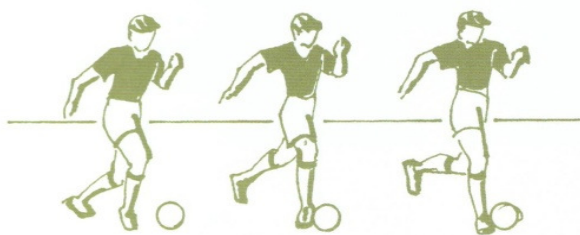
### 4.4.1 Vedení míče

*„Vedení míče je útočná herní činnost jednotlivce charakterizovaná plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou.“*

V tréninkovém procesu je nutné se propracovávat postupně od snadněji osvojitelných dovedností k těm složitějším a koordinačně náročnějším. Vedení míče je dovednost zcela základní a jako všechny dovednosti je závislá i na hráčových pohybových schopnostech a kondici. Například hráč přípravy má koordinační schopnosti menší než dorostenec, nicméně dorostencovy lepší pohybové schopnosti také vytvářejí více prostoru k chybám (dokáže vyvinout větší rychlost a tím spíše je možné, že mu míč uteče).

Existují 4 možné efektivní způsoby vedení míče: vnitřní stranou nohy, vnitřním nártem, vnějším nártem a přímým nártem. (Votík, 2011)

- *Vedení vnitřní stranou nohy* se využívá při nižších rychlostech běhu. Jeho předností je větší kontrola nad míčem, než u vedení nártem a také má tu výhodu, že umožňuje větší krytí míče tělem.

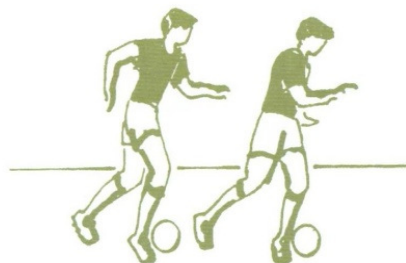


Obrázek 2: Vedení míče vnitřní stranou nohy (zdroj: Votík, 2011)

- *Vedení vnějším nártem* je způsob vedení míče, který se nejčastěji využívá při obcházení protihráče. To vyžaduje rychlou změnu směru a ve spolupráci s klamavými pohyby ramen a trupu je při obcházení velmi efektivní. Umožňuje



rychlé vedení míče a zároveň i jeho krytí, neboť je veden vzdálenější nohou (ve vztahu k protihráči).



**Obrázek 3: Vedení míče vnějším nártem** (zdroj: Votík 2011)

- *Vedení vnitřním nártem* využívá stejnou techniku jako například přihrávka vnitřním nártem. Je nejvhodnější pro situace, kdy má hráč dostatek volného prostoru pro vyvinutí dostatečné rychlosti.

Často se kombinuje se zasekáváním míče a změnou směru (Votík, 2011)

- *Vedení přímým nártem* se používá při bězích v plné rychlosti a vyžaduje velký cit pro míč, jelikož je nutné v plné rychlosti jemně míč usměřňovat a neodkopávat si ho příliš daleko od nohy.

Využívá se například k únikům volného, soupeřem neobsazeného hráče.



**Obrázek 4: Vedení míče přímým nártem** (zdroj: Votík, 2011)

Každý z těchto způsobů vedení míče má své výhody i nevýhody a je třeba hráče také naučit, za jaké situace je který z nich nejvhodnější. Pro všechny ze zde uvedených způsobů vedení míče je však důležité, aby hráč dokázal na práci s míčem vynakládat přiměřenou sílu, což je sice do velké míry podmíněno úrovní hráčových koordinačních schopností (Votík, 2011), ale neustálým tréninkem ve formě častého kontaktu s míčem se tyto diferenciační a koordinační schopnosti dají zlepšit.

#### 4.4.2 Přihrávání

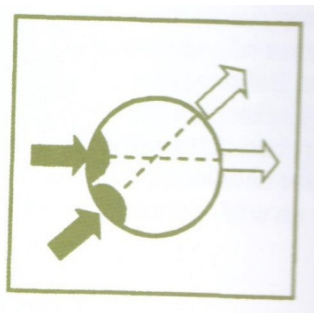
Přihrávky jsou základem spolupráce mezi spoluhráči, a čím přesnější jsou, tím je tato spolupráce efektivnější. *„Spolupracují hráč přihrávající a hráč, který přihrávku zpracovává. Větší zodpovědnost za přihrávku má hráč přihrávající, protože na základě zhodnocení situace vybírá nejvhodnější moment i způsob přihrávky a přihrávku uskutečňuje.“* (Votík, 2011, str. 34)

Stejně jako u vedení míče, existuje více způsobů, jak míč přihrát. Lze to udělat jak nohou, tak hlavou. Je možné přihrát vnitřní stranou nohy („placírkou“), vnitřním nártem, přímým nártem, vnějším nártem („šajtlí“), patou, špičkou („bodlem“) či vnější stranou nohy. Hlavou se dá přihrát středem nebo stranou čela či temenem ve stoji, a to jak ve stoji, tak ve výskoku či v pádu. (Votík, 2011)

Fotbal prošel za dobu své existence určitým vývojem a hra tak dnes klade na hráče odlišné požadavky než dříve. Současná podoba fotbalu je agresivnější, rychlejší, technicky vyzrálější a od hráčů se čeká stále více. Těmto stále se zvyšujícím nárokům se nevyhnula ani dovednost přihrávek a stále více se klade důraz na jejich přesnost.

Aby přihrávka byla přesná, musí hráč správně zkoordinovat její směr a rychlost s pohybem hráče, kterému je určena, tedy správně ji načasovat – takovému procesu se říká „timing“. Nácvik přihrávek je nejefektivnější, provádíme-li ho i s dalšími herními činnostmi, například se zpracováním míče, nabíháním či uvolňováním. Trénujeme přihrávky všech možných směrů, rychlostí, přihrávky vedené v různých výškách a s různými rotacemi.

Rotací a různé výšky letu míče dosáhneme tak, že vedeme kop mimo těžiště míče. Kop vedený přímo do těžiště míče vede k jeho přímočarému pohybu. Rotace může tedy být buď horní, dolní či boční. (Votík, 2011) Na obrázcích č. 5 a 6 je znázorněn rozdíl v trajektorii míče po kopu do těžiště a mimo něj:

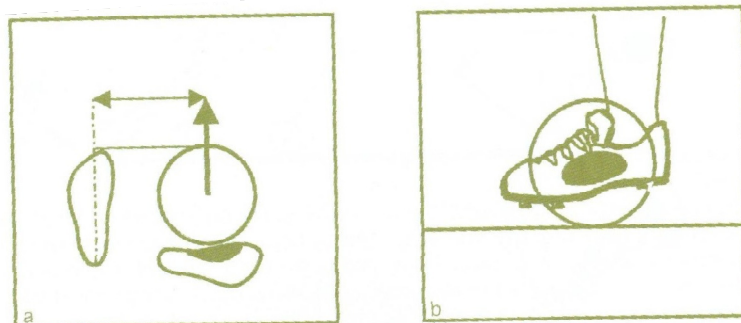


**Obrázek 5: Kop do těžiště míče** (zdroj: Votík, 2011)



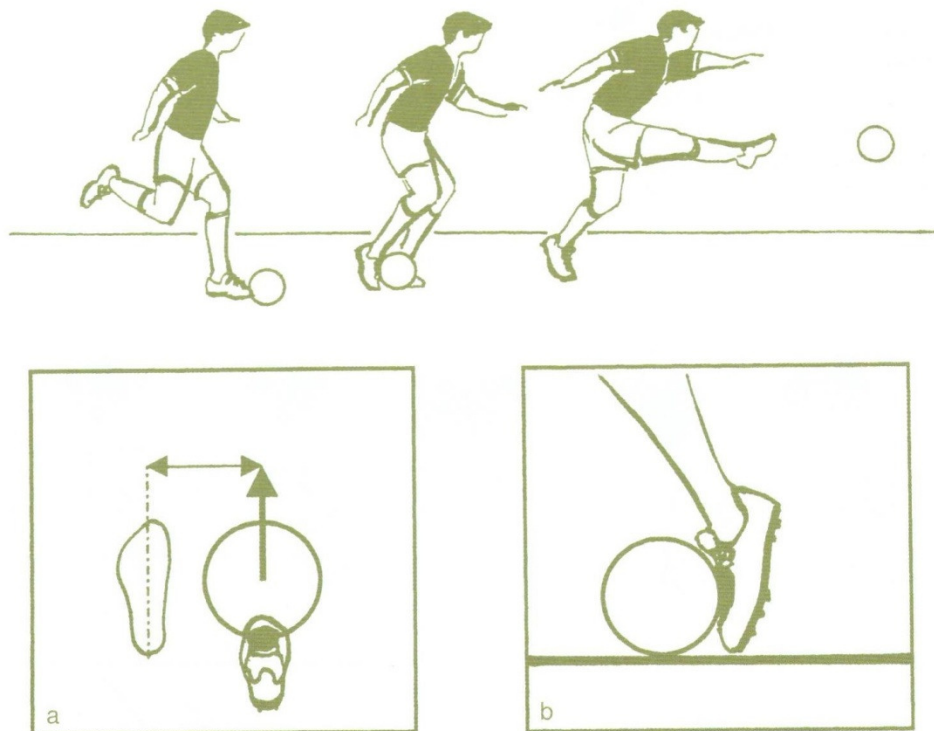
**Obrázek 6: Kop mimo těžiště míče** (zdroj: Votík, 2011)

- *Přihrávání vnitřní stranou nohy* nebo také přihrávka „placírkou“ je jeden z nejčastěji používaných a nejpřesnějších způsobů přihrávky. Placírkou přihráváme na krátkou až středně dlouhou vzdálenost, protože její přesnost také snižuje rychlost, s jakou je možné ji provést. Při tomto způsobu je stojná noha v kolmém postavení vůči noze kopací (obr. 7), švih vychází z kyčle a noha je mírně pokrčena a zpevněna. Stojná noha má přitom vliv na dráhu letu míče – čím blíže k ní je postaven míč, tím je jeho dráha strmější. Dalšími faktory jsou sklon trupu a nártu kopající nohy a také místo na míči, kde se ho kopající noha dotkne. (Votík, 2011)



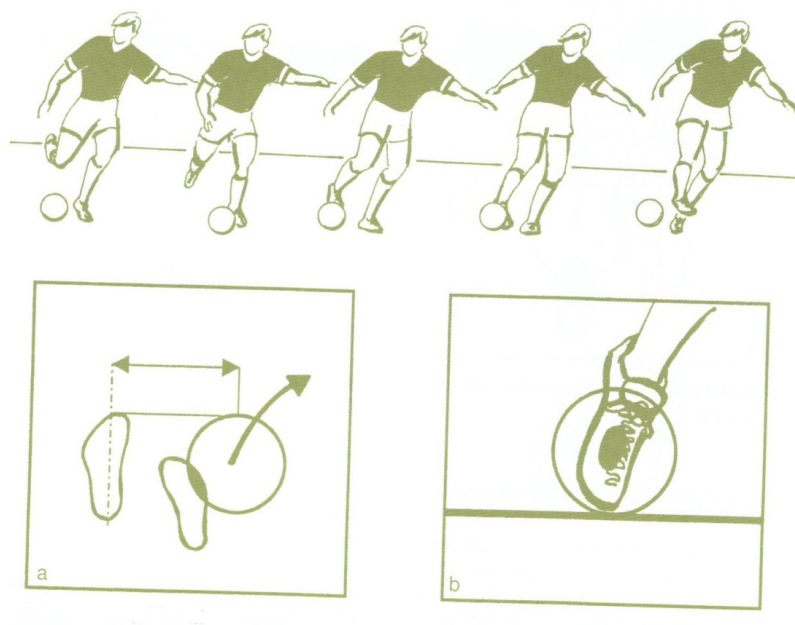
**Obrázek 7: Přihrávka vnitřní stranou nohy, správné postavení stojné a kopající nohy (a), plocha nohy kopající do míče (b) (zdroj: Votík, 2011)**

- *Přihrávání vnitřním nártem* se používá už na středně dlouhé a dlouhé vzdálenosti, například při zahrávání rohů, kopů od vlastní branky nebo při centrování před soupeřovu branku. Výsledné přihrávky jsou nejčastěji polovysoké až vysoké. Hráč se k míči rozebíhá přibližně  $45^\circ$  od předpokládaného směru kopu a vzájemné postavení stojné a kopající nohy je rovněž kolmé, jako u přihrávky vnitřní stranou nohy. Zásah pod těžiště míče způsobí jeho spodní rotaci a tak se let míče mírně zpomalí. (Votík, 2011)
- *Přihrávání přímým nártem* je nejrychlejší a dnes pravděpodobně nejpoužívanější způsob přihrávání. Má tu výhodu, že hráč nemusí vytáčet nohu, čímž ušetří poměrně dost času oproti přihrávkám vnitřní stranou nohy. Z tohoto důvodu je tento typ přihrávky také dobrým nástrojem k překvapení soupeře, neboť není třeba žádného speciálního pohybu a dá se rychle provést i za běhu. Využívá se na střední až maximální vzdálenosti, a to i například u standardních situací, nebo při odehrávání míče prvním dotykem, a to jak míče přízemní, tak ze vzduchu. Provedení je snadné, rozběh je ve směru přihrávky a špička kopající nohy je v okamžiku přihrávky propnutá. Švih stehna kopající nohy následuje švih bérce a nárt této nohy se v okamžiku kopu dotkne míče šněrováním kopačky. (Votík, 2011) Na obrázku č. 8 můžeme vidět schéma vzájemného postavení obou nohou a plochu nohy kopající do míče:



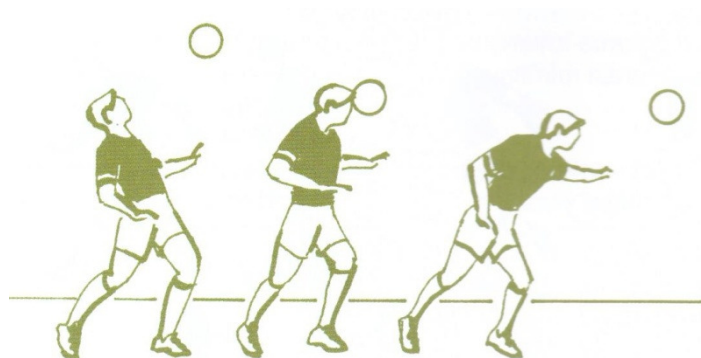
**Obrázek 8: Přihrávka přímým nártem, postavení stojné a kopající nohy (a), plocha nohy kopající do míče (b)**  
(zdroj: Votík, 2011)

- *Přihrávání vnějším nártem* je provedením téměř identické s provedením přihrávky přímým nártem, liší se jen v poslední fázi pohybu, kdy dochází ke stočení nohy dovnitř, čímž se k míči dostane nastavený vnější nárt. Tento způsob dokáže soupeře taktéž velmi překvapit, neboť pouhé odlišné nastavení nohy v kotníku nemusí soupeř postřehnout, tím spíše, přidají-li se k němu klamavé pohyby celého těla a odvedou tak pozornost od práce nohou. Obrázek č. 9 na další straně znázorňuje postavení nohou a plochu nohy kopající do míče:

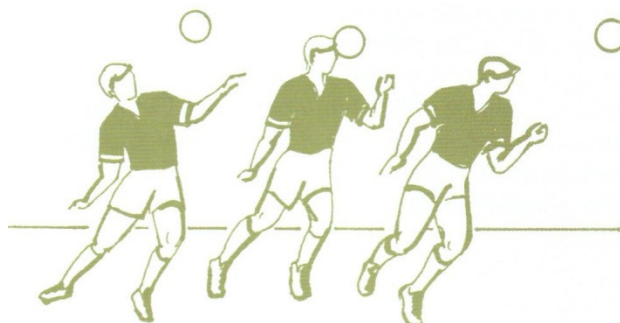


**Obrázek 9: Přihrávka přímým nártem, postavení stojné a kopající nohy (a), plocha nohy kopající do míče (b) (zdroj: Votík, 2011)**

- *Přihrávání patou* je netradiční způsob, jak soupeře zaskočit. Dá se použít k přihrávce spoluhráči nacházejícímu se za přihrávajícím hráčem, ale také je možno patou přihrávat do stran – tento způsob má však smysl použít jen v případech malé vzdálenosti mezi spoluhráči, nejčastěji v přehuštěném prostoru na hřišti (např. v pokutovém území soupeře při dorážce)
- *Přihrávání hlavou* se využívá v situacích, kdy hráč nedosáhne na míč nohou či hrudí. V závislosti na výšce letu míče přihrává hráč ve stoji, výskoku či v pádu. (Votík, 2011) Nejpoužívanější způsob je přihrávání středem čela ve stoji, ale hráč může přihrát i stranou čela či temenem (např. při skoku kupředu, tzv. „rybička“). Pro využitelnost této dovednosti je nutný dobrý timing výskoku, letí-li míč vysoko, a timing pohybu hlavy, aby byla přihrávka (či střela) umístěna co nejpřesněji. Na obrázcích č. 10 a 11 jsou vyobrazeny oba zmiňované způsoby přihrávky hlavou:



**Obrázek 10: Přihrávka středem čela ve stoji** (zdroj: Votík, 2011)



**Obrázek 11: Přihrávka stranou čela ve stoji** (zdroj: Votík, 2011)

#### 4.4.3 Zpracování míče

Zpracování míče je velmi důležitá dovednost, kterou si každý hráč musí osvojit a neustál ji pak zdokonalovat. Jde o činnost, kdy hráč přijímající míč podniká takové kroky, aby se míče zmocnil a měl nad ním co největší kontrolu. *„Rychlé a bezpečné zpracování míče je základem úspěšného zapojení do herního děje. Konkrétní způsob zpracování musí odpovídat herní situaci.“* (Votík, 2011, str. 46)

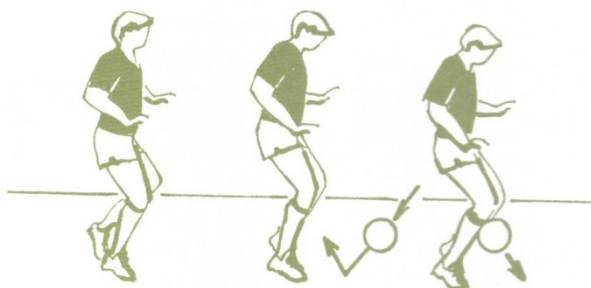
Stává se, že má hráč pro zpracování dostatek prostoru a času, ale povětšinou je pod tlakem napadajícího protihráče, který se snaží ho o míč připravit, a to nejlépe právě při zpracování, dokud nemá nad míčem kontrolu. Rozlišujeme tyto základní způsoby zpracování míče:

- **Převzetí**

Převzetí je vlastně zastavení míče pohybujícího se po zemi různým způsobem. Hráč ho může zastavit vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, nártem či chodidlem.

- **Tlumení**

Tlumení je způsob zpracovávání polovysokých i vysokých přihrávek používaný v situacích, kdy míč dopadá těsně před zpracovávajícího hráče a má tendenci odskakovat. Technika tlumení slouží právě k tomu, aby hráč dovedl zamezit odskočení míče. Může tak učinit chodidlem, vnější či vnitřní stranou nohy, anebo bérce (popřípadě oběma bérce). Způsob tlumení míče bérce není v mužském fotbalu moc používaný a můžeme ho spíše vidět u žen.



Obrázek 12: Tlumení míče bérce (zdroj: Votík, 2011)

- **Stahování**

Účel stahování je zpracování polovysokých až vysokých míčů ještě před tím, než dopadnou na zem. Stáhnout míč lze vnější či vnitřní stranou nohy, stehnem, nártem, hrudí či hlavou. Těsně před kontaktem s míčem dojde ke zpětnému pohybu dotykové plochy těla, čímž dojde ke ztrátě hybnosti míče a úspěšné stažení míče pak znamená zpracování bez či s minimálním odskokem míče.



Obrázek 13: Stažení míčem vnitřní stranou nohy (zdroj: Votík, 2011)



#### 4.4.4 Střelba

*„Střelba je herní činnost, která rozhoduje nejen o úspěšnosti útočné fáze, ale celého utkání. Technická stránka střelby má být co nejvíce zautomatizována, stabilizována, ale a druhé straně současně velice přizpůsobivá, proměnlivá a pružná s ohledem na specifika každé herní situace.“* (Votík, 2011, str. 61)

Účinnost střelby nezávisí pouze na dokonalém osvojení techniky, ale i na schopnostech hráče předvídat činnost soupeře, orientovat se v prostoru a čase a rychle analyzovat informace nezbytné pro řešení situace. Technická stránka nácviku a zdokonalování střelby je prakticky shodná s již uvedenými způsoby přihrávání (Votík, 2011)

- **Střelba ze standardních situací**

Z hlediska techniky a taktiky jde o nejméně náročný způsob střelby. V utkáních mají standardní situace velký význam, neboť při nich má zahrávající tým velkou výhodu – držení míče, prostor a čas pro vymyšlení dalšího postupu útoku atd. Standardní situace zahrávají hráči s nejlepší kopací technikou.

- **Střelba prvním dotykem po přihrávce**

Jde o způsob střelby, který je poměrně častý a v případě dobré techniky často velmi překvapivý jak pro soupeřovu obranu, tak brankaře. Po přijetí přihrávky dochází ke střele již při prvním kontaktu s míčem. Není tedy mnoho času na přípravu střely, a proto se nezdá střelecké pokusy nepovedou. Střele přecházejí klamavé pohyby a cílem útočících hráčů je udržet své představy o provedení co nejdéle v utajení.

- **Střelba po zpracování míče**

Způsob střelby, který se nejčastěji používá, má-li útočící hráč nepříliš výhodné postavení (je zády či bokem k brance apod.). Mnohdy se využívá současně se zpracováním míče jedním dotykem, které hráči dovolí odpoutat se od bránícího hráče a následně vystřelit.

Jedná se o druhý nejčastější způsob střelby. (Votík, 2011)

- **Střelba po zpracování a vedení míče**

Tímto způsobem střelby se nejčastěji zakončují rychlé protiútoky, při nichž dojde k přečíslení bránícího týmu. V tomto případě je nutné, aby útočící hráč dokázal udržet míč pod kontrolou i při vysokých rychlostech běhu a dokázal tak reagovat na změny herních situací. Střele může předcházet obejití bránícího hráče či brankáře. V takových situacích o úspěchu rozhoduje i důraz (nejčastěji v pokutovém území) útočícího hráče a jeho schopnost donutit brankáře k chybnému kroku. Po překonání, obejití brankáře bývá skórování jednoduchou záležitostí.

- **Střelba po obejití soupeře**

Jde o způsob vyžadující velkou technickou vybavenost hráče. Obejití hráče může následovat hned po zpracování míče, nebo až po jeho vedení.

- **Střelba hlavou**

Jde o speciální provedení střelby, které se „*uplatňuje především při řešení standardních situací a vysokých finálních přihrávek především z křídelního prostoru.*“ (Votík, 2011, str. 64)

Míč je, jak už jsem zmiňoval, usměrněn buď středem, nebo stranou čela a obzvláště obtížné je pro brankáře chytat takové střely s odrazem o zem, neboť u míče dojde k velmi rychlé změně směru, na kterou je třeba stejně rychlá reakce brankáře.

- **Střelba po získání míče**

Mnohdy se v utkání přihodí, že se hráč dostane k míči nečekaně a v takových situacích záleží na jeho schopnostech zachovat chladnou hlavu a vyřešit situaci efektivně, přestože je na reakci minimum času. Typickým případem jsou odražené míče v blízkosti pokutového území.

#### 4.4.5 Obcházení

*„Obcházení soupeře je jednou z limitujících herních činností v útočné fázi hry, úspěšnost řešení útočných soubojů – situací 1:1 rozhodujícím způsobem ovlivňuje efektivnost jejího vedení a zakončení“ (Votík, 2011, str. 57)*

Volba vhodného způsobu obejítí soupeře závisí na pohybu a postavení protihráče a dalším faktorům. V obcházení se nejčastěji využívají tyto způsoby:

- **Změna rychlosti** – má-li útočící hráč dostatečné rychlostní schopnosti, může bránícího hráče obejít nečekanou změnou rychlosti, na kterou bránící hráč nestačí reagovat.
- **Změna směru** – v tomto případě o úspěchu obejítí rozhoduje hráčova schopnost úspěšně provádět klamavé pohyby, kdy předstírá pohyb jedním směrem, ale vede míč směrem opačným.
- **Zašlápnutí míče** – jde o jistou formu krytí míče, které se provádí vždy tou nohou, která je od soupeře vzdálenější. Nejčastěji se však používá tak, že se hráč vedoucí míč uprostřed běhu z nenadání zastaví a zašlápně míč. Bránícímu hráči trvá určitou dobu, než na změnu pohybu reaguje, což dává útočícímu hráči prostor k obejítí.
- **Klička** – způsob obejítí, který je při správném provedení estetický a pro diváky líbivý. Hráč vedoucí míč v těsné blízkosti soupeře provede klamavý pohyb a donutí soupeře udělat pohyb do směru, ve kterém nehodlá postupovat, čímž ho obejde. Jde vlastně o jistou formu obejítí změnou směru. Mnoho specifických kliček si už získalo svá jména díky hráčům, kteří je buď vymysleli, nebo je s oblibou prezentovali na hřišti, např.: „zidanovka“<sup>3</sup> atd.
- **Obhození** – vhodný způsob obejítí, má-li útočící hráč dostatečnou rychlost. Hráč vedoucí míč ho usměrní po jedné straně hráče bránícího, zatímco tohoto hráče oběhne po straně druhé a míče se opět chopí.
- **Prohození** – až chronicky známý způsob obejítí, kdy pošle útočící hráč míč bránícímu hráči mezi nohama. Slangově se tento způsob označuje jako „jesle“.

---

<sup>3</sup> Podle jména francouzského fotbalisty Zinedina Zidana

- **Stahovačka** – únikový manévr, které spočívá v naznačení přihrávky, zaseknutí míče a obratu o 90° až 180°. Často se také používá při postupném útoku, v momentě, kdy se útočícím hráčům nedaří prolomit obranu soupeře.

## 4.5 Trénink pohybových dovedností

V této podkapitole se seznámíme s procesem motorického učení, jeho fázemi a jednoduchým dělením možných tréninkových forem, skrze které je možné provádět nácvik a rozvoj pohybových dovedností ve fotbale.

### 4.5.1 Motorické učení a jeho fáze

Jedná se o proces, prostřednictvím kterého u hráčů dochází k nácviku a zdokonalování konkrétní pohybové dovednosti. V procesu nehrají roli jen naše teoretické znalosti, nýbrž i jejich vhodně volená aplikace. Osvojování motorických dovedností neprobíhá dle rovnoměrně rostoucí křivky, tento děj je složitější a můžeme ho rozdělit na následující čtyři fáze (Fajfer, 2005) :

- **1. fáze (generalizační)** – fáze, kdy se hráči seznamují s danou pohybovou dovedností. Pro získání správné představy o pohybu je v této fázi nutná demonstrace, často detailní či rozfázovaná (jde-li o složitější pohyby) a neméně důležitá je také zpětná vazba trenéra, který v případě nesprávného provedení na jednotlivé chyby upozorní. První pokusy bývají nekoordinované, což je dáno také tím, že hráči při daném pohybu zapojují svalové skupiny s daným pohybem nesouvisející – odtud název fáze. Cílem nácviku je tyto nadbytečné pohyby odbourat a zefektivnit a zpřesnit provedení pohybů požadovaných.

Z hlediska fyziologického hovoříme v této fázi o tzv. *iradiaci*, tedy procesu vytváření dočasných spojů v různých oblastech mozkové kůry.

Zdárnému průběhu této fáze napomáhá optimální míra motivace hráče a dostatečné množství smyslových vjemů, tedy činnost senzorická. Je-li hráč motivován nedostatečně, upadá do pasivity a ta proces zdárného učení znemožní. Je-li však hráč motivován přílišně, nedokáže se díky přemíře motivace soustředit na samotný pohyb, což vede taktéž k nezdaru. Aby mohlo

dojít k získání správné představy o pohybu a následně ke správnému osvojení dovednosti, musí hráč zapojit co nejvíce analyzátorů – proto je vhodné samotný nácvik nejen doplnit o ukázky, ale přidat i slovní hodnocení, vést tělo v pohybu nebo pořídit videozáznam, jehož zpomalené přehrání může být použito k rozboru chyb.

- **2. fáze (diferenciační)** – v této fázi probíhá další nácvik prostřednictvím opakování provádění daného pohybu. Díky vnitřním i vnějším zpětným vazbám se upevňují žádoucí pohyby a stávají se efektivnějšími.

Pro tuto fázi je z fyziologického hlediska typická *zpětná aferentace* – tedy přinášení informací získaných ze smyslových receptorů zpět do centrální nervové soustavy (CNS). Hráči postupně získávají stále konkrétnější a jasnější představu o tom, jak má výsledný pohyb vypadat a dané pohybové vzorce se ukládají do paměti (CNS). Tyto mechanismy podpoříme pochvalami a povzbuzením.

- **3. fáze (stabilizační)** – fáze, ve které jsou pohyby automatizovány, protože se naučené dovednosti stále více fixují v paměti, a stávají se harmoničtějšími, tím i ekonomičtějšími. (Fajfer 2005)

V nácviku je třeba klást důraz na to, aby se v provedení obměňovaly podmínky- tedy provádět ho v tísní (časové i prostorové) či pod psychickým tlakem. To je důležité k tomu, aby hráči byli schopni tuto stabilizační fázi překonat a dosáhnout fáze poslední.

- **4. fáze (asociační)** – pohybové dovednosti jsou již v této fázi přizpůsobitelné změnám vnitřních i vnějších podmínek. Z fyziologického a psychologického hlediska to znamená velký nárůst poznávacích a analytických procesů v CNS hráče. Velkou výhodou pak mají ti hráči s dobrou schopností anticipace, která jim umožňuje být připraven na možnou situaci předem a tím na ni i reagovat přiměřeně, cíleně a efektivně.

Čím více je hráč schopen své pohybové dovednosti přizpůsobit požadavkům a situacím hry, tedy improvizovat, tím větší prospěch svému týmu může přinést.

K tomu abychom maximalizovali rozvoj pohybových dovedností a zajistili efektivní a správný průběh motorického učení u každého hráče, je třeba volit správné didaktické formy a metody rozvoje. V následující podkapitole budu o těchto didaktických formách pojednávat.

#### 4.5.2 Didaktické formy v tréninkovém procesu

*„Při výuce fotbalu mládeže vychází nácvik ze zásad motorického učení. Neméně důležité je však správně využívat formy didaktické, zvláště metodicko-organizační. Didaktické formy jsou způsoby uspořádání vnějších podmínek umožňující efektivnější řízení tréninkového procesu se zaměřením na určitý cíl.“* (Fajfer, 2005, str. 27)

Didaktické formy mají širokou škálu funkcí a vlastností, dělíme je následujícím způsobem:

- **metodicko-organizační formy**
- **sociálně interakční formy**
- **organizační formy**

##### A. Metodicko-organizační formy (MOF)

Jedná se o didaktické formy, které jsou určené *„vnějšími herně situačními podmínkami a obsahem, tvořeným herními činnostmi (bez soupeře, se soupeřem, v předem determinovaných podmínkách, v náhodně proměnlivých limitovaných podmínkách, celistvě náhodně proměnlivých podmínkách.“* (Fajfer, 2005, str. 27)

Tyto podmínky a obsah můžeme volně kombinovat a tím vzniká pět možných typů MOF (Fajfer, 2005):

- **průpravná cvičení 1. typu** – cvičení s předem určenými podmínkami, které se příliš nemění a ve kterých nefiguruje soupeř
- **průpravná cvičení 2. typu** – limitovaná cvičení s náhodně proměnlivými podmínkami, ve kterých nefiguruje soupeř
- **herní cvičení 1. typu** – cvičení se soupeřem, kde jsou předem jasně dané podmínky i průběh řešení situace; jasně stanovena je i činnost soupeře

- **herní cvičení 2. typu** – cvičení se soupeřem, kde jsou limitované, avšak proměnlivé podmínky, jsou však časově i prostorově omezeny
- **průpravná hra** – vždy v ní figuruje soupeř a podmínky jsou náhodně proměnlivé; v ději hry se často dějí nečekané změny a obraty v situacích (tedy např. i fáze útoku a obrany)

Trenéři se často při sestavování tréninkových jednotek dopouštějí chyb, kdy jimi zadaná cvičení nekorespondují s herním dějem v zápase. Snadno se tedy může stát, že hráči při provádění těchto cvičení neporozumí jejich smyslu, přestože jsou koordinčně schopni je provést. Úkolem trenéra je hráče o smyslu těchto cvičení informovat a vysvětlit smysl jednotlivých jejich částí. Pokud tak trenéři nečiní, nemohou čekat, že úsilí, které oni i jejich svěřeni do tréninku vložili, nepřinese žádané ovoce.

## **B. Sociálně interakční formy**

Jde o tréninkové formy, v nichž se různí způsob participace hráčů na tréninkovém procesu. „*Určujícím hlediskem je vztah mezi trenérem a hráči a mezi hráči samotnými jako nositeli činností v tréninkovém procesu. Podle toho rozlišujeme formu: hromadnou, skupinovou, individuální:*“ (Fajfer, 2005, str. 29)

### – **Hromadná forma**

Do činnosti se zapojuje celé družstvo. V tréninkové náplni by neměla převládat. Díky ní se pozitivně ovlivňuje souhra mezi jednotlivými hráči, ale neposkytuje prostor pro rozvoj individuálních projevů hráčů. Průběh cvičení je zcela řízen trenérem.

### – **Skupinová forma**

Forma, která dává větší prostor pro komunikaci mezi trenérem a hráči. Je z hlediska organizace méně náročná než forma hromadná a průběh cvičení je do jisté míry řízen i hráči samotnými. Tato forma také umožňuje „*bezproblémovou manipulaci se zatížením v bioenergetickém smyslu.*“ (Fajfer, 2005)

– **Individuální forma**

Forma, která dává nejvíce prostor individuálním možnostem a požadavkům každého hráče. Průběh cvičení se dá přizpůsobit každému hráči na míru, dle rychlosti a úrovně jeho rozvoje. Je vhodná pro rozvoj individuálních, specifických kvalit každého hráče. Komunikace mezi trenérem a hráčem je čistě na individuální úrovni a poskytuje tak i prostor pro bezprostřední zpětnou vazbu. Pozornost trenéra je však rozdělena na mnoho hráčů a tak se při této metodě může stát, že trenérovu zraku něco unikne.

**C. Organizační formy**

*„Určujícím hlediskem pro zařazení této skupiny jsou vnější podmínky, tj. organizační rámec vymezený časově, místně a obsahově. Do této skupiny patří: tréninková jednotka, tréninkový cyklus, tréninkové období, tréninkové a soutěžní utkání.“ (Fajfer, 2005, str. 29)*



## 5 Výzkumná část

Výzkumnou část tvoří řízený rozhovor a experiment. V následujících podkapitolách budu pojednávat o jejich průběhu a výsledcích.

### 5.1 Hypotézy

- **Hypotéza 1** – Předpokládám, že v řízeném rozhovoru všichni trenéři označí pro uplatnění fotbalisty žákovského věku následné základní dovednosti za nezbytné: vedení míče, přihrávky, zpracování míče, obcházení a střelbu.
- **Hypotéza 2** – Předpokládám, že se ve všech skupinách experimentulepší více žáci TJ Slovanu Hradištka, než žáci Povltavské FA, a to: o 20 % více v přesnosti přihrávek a o 2 sekundy ve vedení míče.
- **Hypotéza 3** - Předpokládám, že u hráčů v průběhu experimentu zaznamená forma skupinového tréninku v obou mnou zvolených testech pohybových dovedností větší zlepšení, než forma individuální, a to: o 10 % v přesnosti přihrávek a o 1 sekundu ve vedení míče.

### 5.2 Metodika a postup práce

#### 5.2.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor zahrnuje fotbalisty (chlapce) ve věku 13 – 14 let (tedy hráčů kategorie starších žáků). Experimentu se zúčastnili nezávisle na sobě hráči týmu TJ Slovan Hradištka (trenéři: Vaňata, Martinkovský) a Povltavské FA (trenéři: Mráz, Fafejta). Žáci z týmu Hradištka hrají okresní přebor starších žáků. Žáci Povltavské FA hrají Českou ligu žáků a jsou tedy oproti hradištským žákům na vyšší úrovni výkonnosti.

#### 5.2.2 Metody a způsob sběru dat

Jako výzkumné metody jsem si zvolil řízený rozhovor a experiment.

V **řízeném rozhovoru** jsem pokládal všem čtyřem trenérům otázky ohledně specifčnosti tréninku fotbalistů žákovského věku a zjišťoval jsem, jaké základní pohybové dovednosti vnímají jako nezbytné pro uplatnění fotbalisty žákovského věku.

Pro **experiment** jsem z každého celku vybral 10 hráčů, z nichž jsem vytvořil dvě skupiny po 5 hráčích. Z každého celku vždy jedna skupina procházela po celou dobu mého experimentu čistě individuální formou tréninku a ta druhá formou skupinovou. Těchto tréninků bylo celkem 12 a proběhly v časovém období 4 týdnů.

Pro hodnocení pohybových dovedností jsem si zvolil 2 následující testy:

- *Vedení míče mezi postavenými kužely (slalom)*
  - *Přesnost přihrávek kužely vymezeným prostorem*
- **Slalom** - Vytvořil jsem slalomovou dráhu o 7 kuželech v řadě za sebou, přičemž vzdálenost mezi každým kuželem byla 1m.
    - *Průběh testování:* Hráč po hvizdu vyběhne zpoza startovní čáry a začne se mu měřit čas. Měření času skončí v momentě, kdy testovaný hráč po odběhnutém slalomu opět překročí startovní čáru. Použil jsem stopky s přesností na 0,01 s.
    - *Pravidla:* Při shoení kuželu hráč musí pokus opakovat. Po odkopnutí míče mimo dráhu se čas nezastavuje
  - **Přesnost přihrávek** – Vytvořil jsem 2 branky, vždy ze dvou kuželů, vzdálených od sebe 1,5 m. Tyto branky byly od sebe vzdáleny 15 metrů. Branky musí být v přesném postavení naproti sobě.
    - *Průběh testování:* Hráč se s míčem postaví 3 – 5 metrů za první branku a vede míč mezi její kužely. V momentě, kdy dorazí mezi její kužely, přihraje vnitřní stranou nohy („placírkou“) po zemi a snaží se přihrávku směřovat

mezi kužely protilehlé branky. Tento pokus se každé měření opakuje 10 x za sebou. Měří se procentuální úspěšnost. Za všech 10 úspěšně splněných pokusů je tedy 100%.

- *Pravidla:* Trefí-li hráč jeden z kuželů protilehlé brány, hodnotí se pokus jako úspěšný. (Fajfer, 2005)

V následující podkapitole uvedu konkrétní příklady z náplně tréninkových jednotek individuální a skupinové formy, které jednotlivé skupiny podstoupily.

### 5.2.3 Formy tréninku a příklady jejich náplně

- **Individuální forma**

#### **Vedení míče se změnou směru (slalom)**

Jde o základní cvičení vedení míče, které je co do realizace velmi plastické a přizpůsobitelné našim trenérským záměrům. Hráč vede míč po určité trajektorii, kterou vymezují postavené kužely. Může se mezi nimi pouze proplétat, kroužit okolo nich nebo je obcházet jako imaginární protihráče a naznačovat klamavé pohyby, ale cvičení se dá zpestřit i dalšími libovolnými prvky, záleží jen na naší imaginaci.

Dovolí-li to hráčovy dovednosti, je dobré, aby se při tomto cvičení střídaly nohy ve vedení míče a hráč tak kompenzoval svou snahu neustále míč vést dominantní, šikovnější nohou. Vhodné je také obměňovat všechny způsoby vedení míče.

Postupné zlepšování dovednosti vedení míče všemi způsoby hráči dovolí námi sestavené slalomy absolvovat stále rychleji a tento časový údaj (stejně jako plynulost pohybu a absence ztráty míče) můžeme brát jako měřítko úrovně dovednosti vedení míče. Výsledek je samozřejmě také ovlivněn silově-rychlostními schopnostmi hráče.

#### **Vedení míče s prohazováním**

Toto cvičení je vlastně variací cvičení předešlého s tím rozdílem, že se z kuželů vytvářejí malé branky, kterými hráč míč prohazuje. Výhoda tohoto cvičení je dvojitá. Hráč je nejenže nucen prohodit míč malým, kužely vymezeným prostorem, což vyžaduje přesnost a koncentraci, ale celé cvičení má charakter simulace obcházení protihráče a hráč se zde seznamuje s novým způsobem jeho obejití – prohozením.

#### **„Rychlé nohy“**

Hráč odehrává míč mezi vlastními nártami či vnitřními stranami nohou. Cvičení je možné stupňovat dle obtížnosti – hráč ho začne provádět na místě, poté s postupným otáčením se na místě a na konec za pohybu.

## **Manipulace s míčem**

Cvičení, při kterém hráč válí míč chodidlem a nártem (vnějším, vnitřním, přímým) usměrňuje jeho pohyb. Toto cvičení je výborný prostředek pro rozvíjení hráčova citu pro míč uplatňováním jemné motoriky. Tímto cvičením si hráč „osahá“ míč a častým tréninkem bude jeho manipulace s míčem stále plynulejší a méně kostrbatá a neohrabaná.

## **Přihrávky o zeď**

Toto jednoduché cvičení seznamuje mladé hráče s mechanicko-fyzikálními vlastnostmi hry. Konkrétně se seznamují s chováním míče po odrazu od zdi pod určitým úhlem. Stačí nám dva kužely, které umístíme v libovolné vzdálenosti od zdi, na kterou budeme míč nahrávat. Hráč se pak bude snažit přihrát přes zeď od jednoho kuželu co nejpřesněji ke kuželu druhému. Je to zajímavý způsob, jak individuální formou připravit hráči netypické podmínky k rozvoji dovednosti přihrávek a získání jiné perspektivy.

## **Přihrávání vnitřním nártem vzduchem po vedení míče**

Po celém hřišti si rozestavíme libovolný počet kuželů. Hráč vede míč a dle své libovůle si zvolí jeden z kuželů (zhruba ve střední vzdálenosti) a pokusí se vnitřním nártem přihrát co nejpřesněji, a to vzduchem. Svou přesnost si hned může zhodnotit, podle toho jak daleko od zvoleného kuželu se přihrávka zastaví. Výhoda individuálního provedení tohoto cvičení spočívá v tom, že rozvíjí jeho analytické schopnosti – analyzuje provedené pokusy a sám z nich vyvozuje důsledky, které okamžitě aplikuje v dalších pokusech, což vede k postupnému zpřesňování přihrávek.

## **Přihrávání střídavě oběma nohama brankami**

Toto cvičení je v podstatě podobné slalomu, ale slouží k tréninku přihrávek a rozvoji hráčské schopnosti při přihrávkách používat obě nohy. Z kuželů sestavíme libovolně velké branky (chceme-li cvičení pro začátečníky, udělejme je větší) takovým způsobem, aby kužely, které je tvoří, byly v jedné rovině za sebou, po vzoru slalomu. Hráč

začne na libovolné straně, vede míč podél linie branek a od kuželů vzdálenější nohou přihraje míč do první branky. Po přihrávce proběhne brankou, chopí se míče a vede ho opět podél kuželové roviny, tentokrát z druhé strany. Když míč dovede k další brance, snaží se do ní přihrát, tentokrát druhou nohou (opět tou vzdálenější od kuželů). Tímto způsobem hráč projde celou soustavou branek.

- **Skupinová forma**

### **Vedení míče ve vymezeném prostoru**

Zatímco předchozí dvě cvičení probíhají individuální formou, toto skupinové či hromadné cvičení má výhodu v tom, že se ho může účastnit více hráčů najednou. Na vymezeném prostoru má každý hráč svůj míč, který se snaží vést nahodile, dle svého úsudku a nevyběhnout přitom z prostoru. V průběhu cvičení se každý hráč ocitne v časové a prostorové tísní, která si od něj vyžaduje rychlé a optimální řešení situace, aby si vzájemně hráči neodkopávali balony, dokázali se navzájem obcházet bez ztráty kontroly nad balonem a nevznikl tak chaos. Cvičení poskytuje výbornou simulaci podmínek, se kterými se hráč setkává i v utkání.

### **Vedení míče se zašlápnutím**

Každý z hráčů má svůj míč. Na hvizd trenéra se dají do středně rychlého až rychlého běhu, v němž vedou své míče libovolným směrem. Na další trenérův hvizd musejí co nejrychleji zastavit míč zašlápnutím a vyvarovat se toho, aby jim míč utekl.

Cvičení je vhodné nejen pro trénink vedení míče ve větších rychlostech, ale také pro zrychlení reakčních schopností hráče.

### **Přihrávání v zástupech**

Klasické skupinové cvičení, ve kterém se proti sobě postaví 2 zástupy hráčů (A a B). Míč má například první hráč ze zástupu A, který přihraje prvnímu hráči ze zástupu B a běží se zařadit na konec zástupu B, zatímco první hráče ze zástupu B po přijetí přihrávky

přihraje míč nově prvnímu hráči ze zástupu A, a následně se běží zařadit na konec A zástupu.

### **Přihrávání brankou**

Jednoduché cvičení, kdy si hráči (nejčastěji dvojice) přihrávají brankou. Mohou procvičovat všechny způsoby přihrávek a měnit vzdálenosti, z nichž si skrze branku přihrávají.

### **Bago**

„Bago“ je název skupinové herní činnosti, ve které větší počet hráčů drží míč, který si mezi sebou přihrávají a úkolem menšího počtu hráčů je jim svým pohybem přehrávky překazit a míč vzít. Skupinku více hráčů můžeme označit za útočníky a hráči, kteří přehrávky zachycují, jsou obránci. Celá hra se uskutečňuje v kužely ohraničeném prostoru a poměr útočících a bránících hráčů může být různý (6:2, 6:3, 5:2, 4:1, 3:1 atd.). Útočící hráči mohou mít buď povoleno neomezeně doteků s míčem, dva, ale i jen jeden. Útočníci si počítají, kolik přihrávek se jim podařilo mezi sebou bez přerušení vyměnit.

### **Přihrávání ve dvojicích za pohybu**

Jde o jednoduché cvičení ve dvojicích, kdy oba hráči běží stejným směrem, přičemž vzdálenost je mezi nimi taková, aby umožňovala krátké až středně dlouhé přehrávky. Hráči vyběhnou najednou a běží souběžně vedle sebe. Ten, který vyběhl s míčem, ho po uběhnutí několika kroků přihraje do běhu druhému hráči a ten ho přihraje zpět po pár krocích zpět a tak dále. Cvičení se dá udělat složitějším tak, že si hráči nepřihrávají jen diagonálně, ale vyměňují si i místa a dráhy běhu a přehrávky posílají rovně, ve směru svého dosavadního běhu.

Smyslem cvičení je zdokonalovat hráčovu schopnost *timing*, tedy schopnost načasovat přehrávku do pohybu spoluhráče tak, aby nemusel při jejím převzetí příliš měnit svou dosavadní rychlost, resp. aby při konstantní rychlosti doběhl bez potíží přehrávku, kterou mu druhý hráč posílá.

## 5.3 Výsledky experimentu

Tato podkapitola je věnovaná výsledkům experimentu, které jsem zaznamenal v následujících tabulkách:

- Vedení míče - slalom (INDIVIDUÁLNÍ forma tréninku)

Tabulka 1: Vývoj výkonů v dovednosti „vedení míče“ hráčů obou týmů během experimentu při individuální formě tréninku

CELEK	HRÁČI	ZAČÁTEK	TRÉNINKY												VÝVOJ
Hradištko			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	1	<b>14,46s</b>	13,52s	13,38s	14,15s	13,25s	13,04s	13,57s	13,11s	12,93s	13,21s	13,86s	12,94s	<b>13,14s</b>	1,118s
	2	<b>12,91s</b>	12,63s	12,47s	13,21s	12,69s	14,22s	12,28s	12,82s	12,17s	12,47s	13,2s	12,37s	<b>11,31s</b>	0,257s
	3	<b>13,23s</b>	12,37s	13,05s	11,86s	12,28s	12,46s	14,21s	11,45s	11,87s	12,39s	11,76s	12,13s	<b>12,73s</b>	0,85s
	4	<b>11,84s</b>	11,67s	11,46s	12,2s	12,73s	11,32s	11,05s	11,87s	12,32s	11,64s	11,22s	11,3s	<b>12,07s</b>	0,103s
	5	<b>14,06s</b>	13,54s	14,27s	13,41s	13,78s	14,5s	13,13s	13,48s	14,52s	13,88s	13,56s	13,97s	<b>13,28s</b>	0,283s
	součet vývoje:														2,611s
Povltavská FA			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	1	<b>11,35s</b>	11,55s	10,86s	11,23s	11,76s	12,04s	11,13s	11,39s	11,02s	11,47s	10,81s	10,97s	<b>11,08s</b>	0,074s
	2	<b>11,56s</b>	11,24s	11,03s	11,78s	12,24s	12,53s	11,32s	11,02s	11,68s	10,78s	11,25s	11,21s	<b>11,04s</b>	0,133s
	3	<b>12,47s</b>	12,91s	11,87s	12,64s	12,23s	12,86s	12,44s	13,56s	12,02s	11,48s	12,21s	12,43s	<b>11,75s</b>	0,103s
	4	<b>10,52s</b>	10,86s	10,17s	11,13s	10,16s	10,74s	11,28s	10,02s	10,31s	10,04s	10,56s	10,23s	<b>10,33s</b>	0,034s
	5	<b>12,07s</b>	11,45s	12,32s	11,77s	11,45s	12,19s	11,48s	11,93s	13,24s	10,76s	11,89s	11,63s	<b>11,32s</b>	0,284s
	součet vývoje:														0,629s

**Legenda:** Hráči z obou celků jsou označeni čísly 1-5 ve sloupci „hráči“. V sloupci „začátek“ jsou uvedeny jejich vstupní výkony (čas uběhnutí slalomu uvedený v sekundách), k nimž se vztahují všechny následující výkony 1-12. Ve sloupci „tréninky“ je pak dalších 12 naměřených výkonů, získaných z měření na konci každé tréninkové jednotky experimentu. Sloupec 12 tedy obsahuje poslední výkony všech hráčů v experimentu a jsou znázorněny zeleně, jsou-li lepší, než výkony vstupní, nebo červeně, jsou-li horší. Sloupec „vývoj“ vyjadřuje průměrné zlepšení každého hráče během všech 12 měření vzhledem ke vstupnímu výkonu (při záporných naměřených hodnotách by se jednalo o průměrné zhoršení výkonu daného hráče). Je tedy možné, aby hráč dosáhl horšího posledního výkonu, než prvního, ale přesto dosáhl průměrného zlepšení. Součet těchto průměrných zlepšení všech hráčů daného celku je v oranžovém poli (součet vývoje).



- Vedení míče - slalom (SKUPINOVÁ forma tréninku)

Tabulka 2: Vývoj výkonů v dovednosti „vedení míče“ hráčů obou týmů během experimentu při skupinové formě tréninku

CELEK	HRÁČI	ZAČÁTEK	TRÉNINKY												VÝVOJ
Hradištko			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	1	<b>14,84s</b>	14,41s	15,03s	13,86s	14,51s	14,11s	13,62s	14,63s	15,12s	14,47s	14,23s	15,35s	<b>14,08s</b>	0,388s
	2	<b>11,36s</b>	12,07s	11,48s	11,17s	10,68s	11,3s	12,41s	10,34s	10,86s	11,02s	11,54s	10,97s	<b>11,23s</b>	0,104s
	3	<b>13,27s</b>	12,34s	12,68s	13,49s	13,77s	13,06s	12,83s	12,66s	12,78s	13,35s	13,64s	13,04s	<b>12,72s</b>	0,24s
	4	<b>14,43s</b>	13,79s	13,34s	14,88s	14,21s	14,76s	13,64s	12,47s	13,87s	14,76s	14,48s	15,34s	<b>13,34s</b>	0,357s
	5	<b>13,75s</b>	13,42s	14,18s	13,43s	13,87s	14,65s	13,52s	14,27s	13,98s	13,21s	12,64s	12,17s	<b>13,81s</b>	0,154s
	součet vývoje:														1,243s
Povltavská FA			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	1	<b>10,79s</b>	11,2s	10,54s	10,21s	10,86s	11,57s	12,4s	10,17s	11,14s	10,34s	10,67s	10,03s	<b>10,12s</b>	0,019s
	2	<b>12,21s</b>	13,5s	12,68s	12,47s	11,94s	11,41s	12,07s	11,23s	11,34s	12,25s	11,17s	12,38s	<b>13,25s</b>	0,069s
	3	<b>10,44s</b>	10,76s	10,4s	10,13s	12,4s	10,98s	9,86s	9,64s	10,17s	10,87s	9,65s	9,59s	<b>10,38s</b>	0,037s
	4	<b>11,78s</b>	12,65s	10,88s	11,67s	12,21s	11,74s	12,49s	11,54s	11,03s	10,47s	12,12s	12,31s	<b>11,23s</b>	0,085s
	5	<b>11,06s</b>	10,51s	12,07s	11,54s	11,23s	10,86s	10,58s	11,47s	11,01s	10,36s	10,24s	10,11s	<b>10,59s</b>	0,179s
	součet vývoje:														0,39s

**Legenda:** Hráči z obou celků jsou označeni čísly 1-5 ve sloupci „hráči“. V sloupci „začátek“ jsou uvedeny jejich vstupní výkony (čas uběhnutí slalomu uvedený v sekundách), k nimž se vztahují všechny následující výkony 1-12. Ve sloupci „tréninky“ je pak dalších 12 naměřených výkonů, získaných z měření na konci každé tréninkové jednotky experimentu. Sloupec 12 tedy obsahuje poslední výkony všech hráčů v experimentu a jsou znázorněny zeleně, jsou-li lepší, než výkony vstupní, nebo červeně, jsou-li horší. Sloupec „vývoj“ vyjadřuje průměrné zlepšení každého hráče během všech 12 měření vzhledem ke vstupnímu výkonu (při záporných naměřených hodnotách by se jednalo o průměrné zhoršení výkonu daného hráče). Je tedy možné, aby hráč dosáhl horšího posledního výkonu, než prvního, ale přesto dosáhl průměrného zlepšení. Součet těchto průměrných zlepšení všech hráčů daného celku je v oranžovém poli (součet vývoje).

- Přesnost přihrávek (INDIVIDUÁLNÍ forma tréninku)

Tabulka 3: Vývoj výkonů v dovednosti „přihrávek“ hráčů obou týmů během experimentu při individuální formě tréninku

CELEK	HRÁČI	ZAČÁTEK	TRÉNINKY										PRŮMĚR
Hradištko			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	60%	70%	70%	80%	80%	70%	80%	70%	70%	80%	90%	27%
	2	70%	70%	90%	80%	90%	90%	80%	70%	90%	90%	80%	19%
	3	80%	80%	90%	90%	100%	80%	90%	100%	80%	80%	100%	11%
	4	70%	80%	70%	80%	90%	80%	80%	90%	70%	90%	90%	17%
	5	60%	70%	70%	80%	70%	80%	80%	80%	70%	60%	70%	22%
	součet vývoje:												95,30%
Povltavská FA			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	70%	80%	80%	90%	90%	80%	70%	80%	80%	70%	80%	14%
	2	70%	70%	70%	80%	90%	90%	80%	70%	90%	80%	90%	16%
	3	90%	100%	80%	90%	100%	80%	80%	100%	90%	90%	100%	1%
	4	80%	80%	70%	90%	80%	90%	100%	80%	100%	80%	100%	9%
	5	100%	80%	90%	80%	90%	80%	100%	80%	100%	100%	90%	-11%
	součet vývoje:												28,86%

**Legenda:** Hráči z obou celků jsou označeni čísly 1-5 ve sloupci „hráči“. V sloupci „začátek“ jsou uvedeny jejich vstupní výkony (úspěšnost přesnosti přihrávek uvedená v %), k nimž se vztahují všechny následující výkony 1-10. Ve sloupci „tréninky“ je pak dalších 10 naměřených výkonů, získaných z měření na konci každé tréninkové jednotky experimentu. Sloupec 10 tedy obsahuje poslední výkony všech hráčů v experimentu a jsou znázorněny zeleně, jsou-li lepší, než výkony vstupní, nebo červeně, jsou-li horší. Sloupec „vývoj“ vyjadřuje průměrné zlepšení každého hráče během všech 10 měření vzhledem ke vstupnímu výkonu (při záporných naměřených hodnotách by se jednalo o průměrné zhoršení výkonu daného hráče). Je tedy možné, aby hráč dosáhl horšího posledního výkonu, než prvního, ale přesto dosáhl průměrného zlepšení. Součet těchto průměrných zlepšení všech hráčů daného celku je v oranžovém poli (součet vývoje).

- Přesnost přihrávek (SKUPINOVÁ forma tréninku)

Tabulka 4: Vývoj výkonů v dovednosti „přihrávek“ hráčů obou týmů během experimentu při skupinové formě tréninku

CELEK	HRÁČI	ZAČÁTEK	TRÉNINKY										PRŮMĚR
Hradištko			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	50%	60%	60%	50%	70%	50%	60%	70%	50%	50%	70%	18%
	2	60%	50%	60%	70%	70%	60%	80%	70%	70%	60%	60%	8%
	3	40%	50%	60%	50%	60%	50%	60%	50%	60%	50%	60%	38%
	4	70%	60%	80%	70%	70%	70%	80%	70%	90%	80%	80%	7%
	5	50%	70%	60%	70%	60%	70%	80%	60%	70%	60%	70%	34%
	součet vývoje:												105%
Povltavská FA			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	80%	80%	80%	90%	70%	80%	80%	90%	90%	100%	90%	6%
	2	70%	60%	80%	70%	70%	80%	60%	70%	80%	70%	80%	3%
	3	80%	70%	90%	90%	80%	70%	70%	80%	70%	100%	90%	1%
	4	60%	70%	70%	80%	80%	70%	80%	60%	80%	70%	80%	23%
	5	90%	80%	100%	90%	100%	100%	90%	90%	80%	90%	80%	0%
	součet vývoje:												33,69%

**Legenda:** Hráči z obou celků jsou označeni čísly 1-5 ve sloupci „hráči“. V sloupci „začátek“ jsou uvedeny jejich vstupní výkony (úspěšnost přesnosti přihrávek uvedená v %), k nimž se vztahují všechny následující výkony 1-10. Ve sloupci „tréninky“ je pak dalších 10 naměřených výkonů, získaných z měření na konci každé tréninkové jednotky experimentu. Sloupec 10 tedy obsahuje poslední výkony všech hráčů v experimentu a jsou znázorněny zeleně, jsou-li lepší, než výkony vstupní, nebo červeně, jsou-li horší. Sloupec „vývoj“ vyjadřuje průměrné zlepšení každého hráče během všech 10 měření vzhledem ke vstupnímu výkonu (při záporných naměřených hodnotách by se jednalo o průměrné zhoršení výkonu daného hráče). Je tedy možné, aby hráč dosáhl horšího posledního výkonu, než prvního, ale přesto dosáhl průměrného zlepšení. Součet těchto průměrných zlepšení všech hráčů daného celku je v oranžovém poli (součet vývoje).

## 6 Diskuse

### 6.1 Hypotéza 1

Předpokládal jsem, že v rozhovorech všichni trenéři označí pro uplatnění fotbalisty žákovského věku následné základní dovednosti za nezbytné: vedení míče, přihrávky, zpracování míče, obcházení a střelbu.

Tato hypotéza se potvrdila, neboť se všichni trenéři ve svých odpovědích shodli na tom, že pro uplatnění fotbalisty žákovského věku jsou nezbytné právě tyto konkrétní základní pohybové dovednosti: vedení míče, přihrávky, zpracování míče, obcházení a střelba.

V řízeném rozhovoru jsem pak dále zjišťoval detaily ohledně specifičnosti obsahu sportovní přípravy mladších a starších žáků a toho, na rozvoj jakých dovedností (a jakou formou) je v těchto kategoriích nejvhodnější se zaměřit. Z odpovědí jsem získal následující konkrétní poznatky:

U mladších žáků se klade důraz především na *individuální činnosti*. Hlavní roli tedy hraje zdokonalování a stabilizace naučených dovedností typu: vedení míče, přihrávky všech možných směrů, výšek a způsobů, zpracování míče, zachycování přihrávek, obcházení, střelba atd.

Do náplně tréninkových jednotek se čím dál častěji přidávají nácviky a zdokonalování osobních soubojů jeden na jednoho, které slouží jako simulace soubojů v utkáních a od hráčů si žádají schopnosti předvídání soupeřova pohybu a nápady na jeho obejití. Převážnou většinu času tvoří trénink s míčem.

Časté jsou i průpravné hry, kterými se hráči zdokonalují jak v obranných, tak útočných fázích hry. Nacvičuje se zahrávání standardních situací a jejich řešení v kolektivním pojetí. Nechybí už ale ani nácviky taktické, kdy se hráči seznamují například se zónovou obranou, různými způsoby přechodu z obranné fáze do útočné nebo se simulacemi přečíslení.

Právě především taktickým základům je třeba se u mladších žáků začít věnovat, neboť je naším prvořadým cílem naučit je, aby již osvojené dovednosti dokázali využívat efektivně, promyšleně a pod tlakem přítomnosti soupeře.

U starších žáků se snažíme taktéž zdokonalovat osvojené pohybové dovednosti, ale už si je můžeme dovolit spojit do složitějších pohybových řetězců. Začíná se klást důraz především na vzájemnou souhru a její rychlost. Hráči tak začínají stále více chápat své role v týmovém herním výkonu a z hlediska taktického před ně stavíme stále složitější taktické úkoly, při nichž jsou nuceni sami hodnotit svá rozhodnutí a vyvozovat závěry.

Nacvičované pohybové řetězce skládáme z již osvojených pohybových dovedností, které se však v situačním kontextu stávají obtížněji proveditelné. Začíná se hráčům dávat prostor ve hře 11:11 a to v různých rozestaveních, jejichž taktické odlišnosti se tím učí rozeznávat. Při nezvládnutí určitých složitých úkolů se správný postup často ukazuje na sníženém počtu hráčů.

Konkrétně u křídelních hráčů se zaměřujeme na jejich dovednosti posílat do pokutového území přesné centry. V souvislosti s tím se také zabýváme hrou brankáře, jeho různými činnostmi v rámci pokutového území a jeho souhrou s obránci.

U starších žáků už také hraje poměrně velkou roli kondiční připravenost, a tím pádem do náplní tréninkových jednotek vkládáme cvičení a průpravné hry pro rozvoj vytrvalosti, aerobní kapacity a silových schopností.

## **6.2 Hypotéza 2**

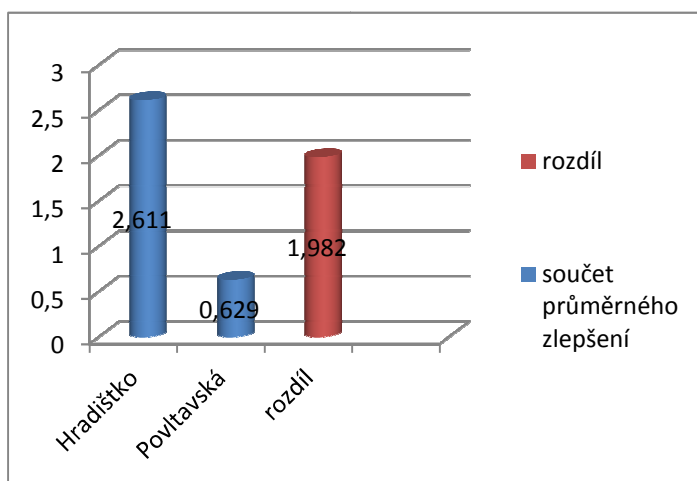
Předpokládal jsem, že se ve všech skupinách experimentulepší v dovednostech v průměru více hráči TJ Slovanu Hradištka, a to o následující hodnoty:

- o 2 sekundy v případě vedení míče
- o 20 % v případě přihrávek

Hypotézu experiment nepotvrdil, neboť byl výsledný rozdíl mezi průměrnými zlepšeními obou týmů jiný, než jsem předpokládal.

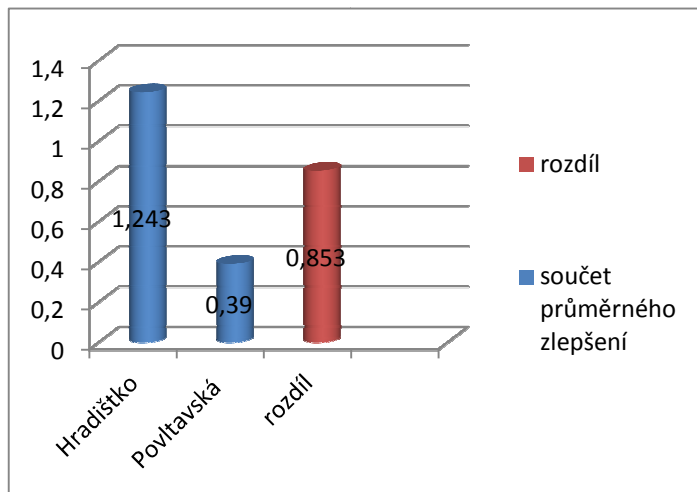
V testu vedení míče (slalomu) se hráči Hradištka zlepšili prostřednictvím individuální formy v součtu průměrných zlepšení o 1, 982 sekundy více než hráči z

Povltavské FA. Prostřednictvím formy skupinové se taktéž více zlepšili v součtu průměrných zlepšení hráči týmu Hradištka, konkrétně o 0,853 sekundy. Tato část hypotézy 2 se tedy nepotvrdila, neboť jsme předpokládali v obou případech zlepšení o 2 sekundy. Následující grafy 1 a 2 tyto výsledky srovnávají:



**Legenda:** Na příčné ose grafu se udává průměrné zlepšení (sekundy). První dva modré sloupce představují hodnoty součtu průměrných zlepšení hráčů obou týmů za dobu trvání experimentu. Třetí, červený sloupec slouží jako grafické znázornění rozdílů hodnot průměrného zlepšení mezi oběma týmy.

**Graf 1: Průměrné zlepšení obou týmů ve slalomu (individuální forma tréninku)**

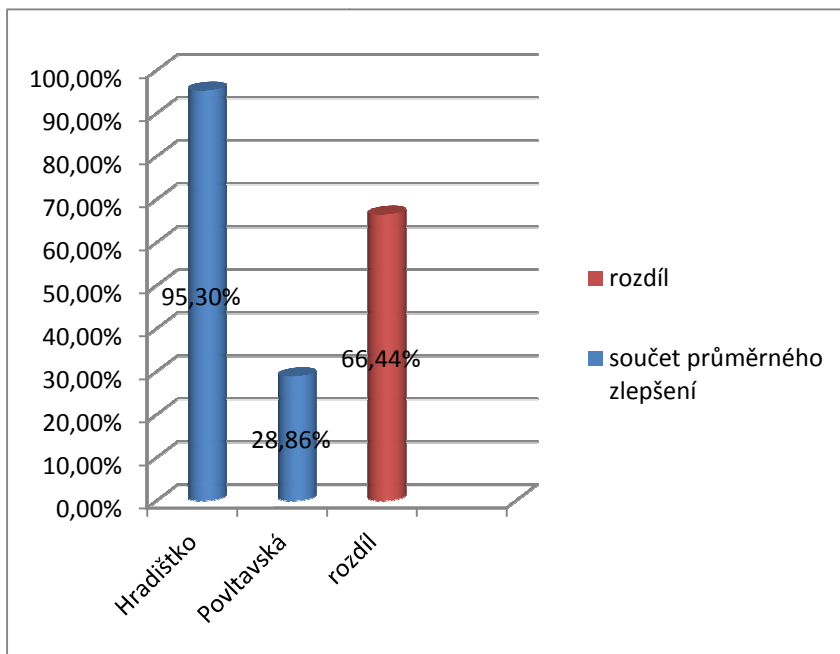


**Legenda:** Na příčné ose grafu se udává průměrné zlepšení (sekundy). První dva modré sloupce představují hodnoty součtu průměrných zlepšení hráčů obou týmů za dobu trvání experimentu. Třetí, červený sloupec slouží jako grafické znázornění rozdílů hodnot průměrného zlepšení mezi oběma týmy.

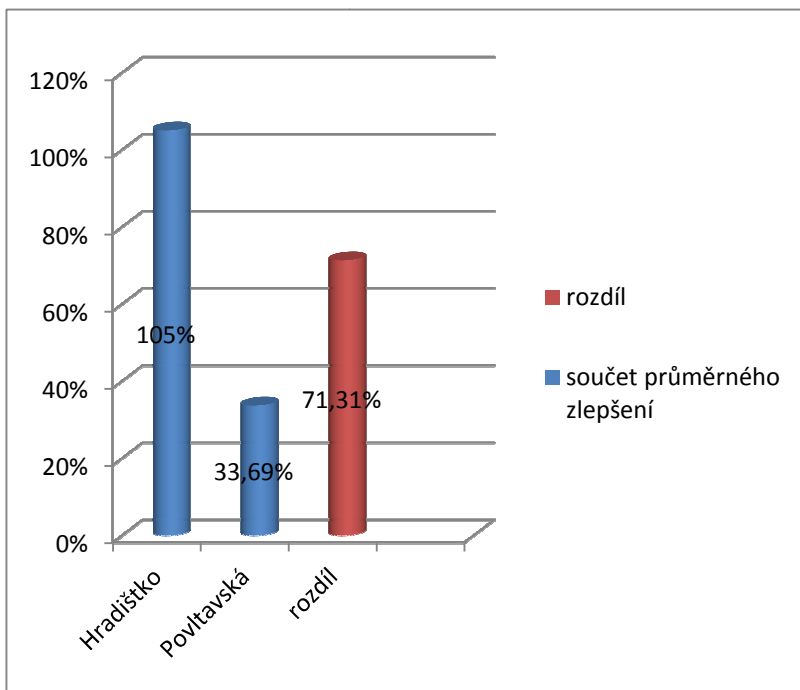
**Graf 2: Průměrné zlepšení obou týmů ve slalomu (skupinová forma tréninku)**

V testu přesnosti přihrávek se hráči Hradištka zlepšili prostřednictvím individuální formy v součtu průměrných zlepšení o 66, 44% více než hráči z Povltavské FA. Prostřednictvím formy skupinové se taktéž v průměru zlepšili více hráči týmu Hradištka, konkrétně o 71, 31%. Tato část hypotézy se tedy také nepotvrdila, neboť je v obou

případech rozdíl zlepšení výrazně větší než očekávaných 20%. Následující grafy 3 a 4 tyto výsledky srovnávají:



**Graf 3: Průměrné zlepšení obou týmů v přesnosti přihrávek (individuální forma tréninku)**



**Graf 4: Průměrné zlepšení obou týmů v přesnosti přihrávek (skupinová forma tréninku)**

Z výsledku měření je patrné, že dovednost přihrávek zaznamenala u obou týmů výraznější zlepšení, než vedení míče. Je to dáno tím, že slalomový test pro dovednost vedení míče vyžaduje nejen koordinační, ale i dobré rychlostní schopnosti, které spolurozhodují o výsledku testu. Za dobu trvání experimentu nebylo možné tyto rychlostní schopnosti ovlivnit takovou měrou, jako například dovednost přesné přihrávky, která dobré rychlostní schopnosti nevyžaduje.

Příčinou výraznějšího zlepšení v dovednosti vedení míče u hráčů týmu Hradištka než u týmu Povltavská je dle mého názoru skutečnost, že nižší úroveň dovedností hráčů Hradištka dala větší prostor k jejich zlepšování. Platí zde obecně známý vztah mezi výkonem a možným zlepšením, kdy je dosažení každého dalšího zlepšení náročnější spolu s rostoucím výkonem.

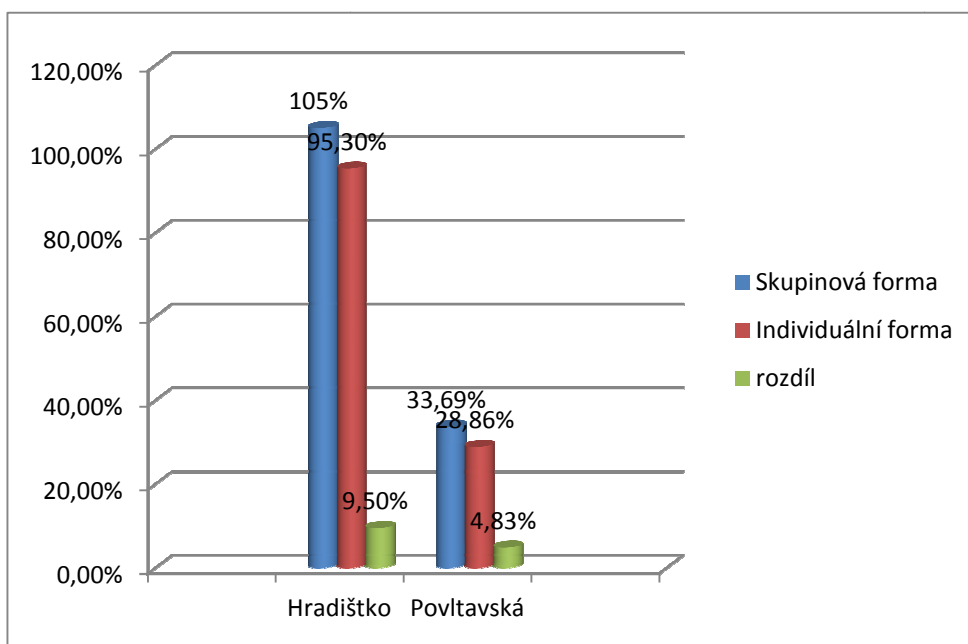


### 6.3 Hypotéza 3

Předpokládal jsem, že u obou týmů v průběhu experimentu zaznamenaná forma skupinového tréninku větší průměrné zlepšení, než tréninková forma individuální, a to:

- o 1 sekundu v případě vedení míče
- o 10 % v případě přihrávek

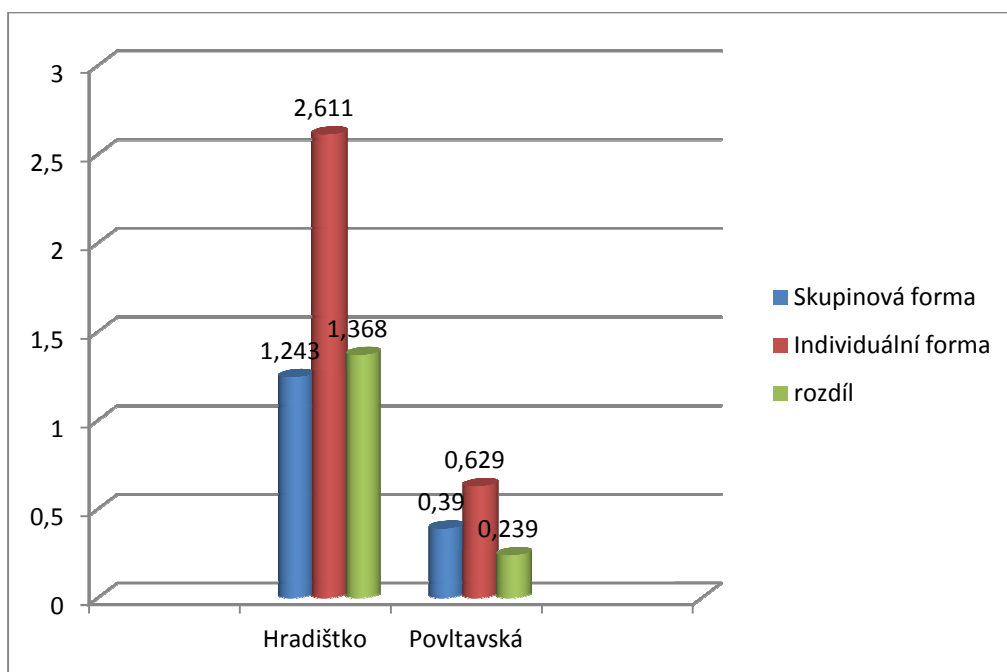
U obou týmů byla sice v tréninku přihrávek více úspěšná forma skupinová, ale tato část hypotézy 3 se nepotvrdila, neboť byl rozdíl v průměrných zlepšeních dovednosti přihrávek mezi oběma formami menší než 10 %. U týmu Hradištka přinesla skupinová forma o 9,50 % více průměrného zlepšení než forma individuální. U týmu Povltavské FA byla skupinová forma vůči individuální účinnější o pouhých 4,33 %. Následující graf znázorňuje rozdíl v účinnosti (průměrného zlepšení) individuální a skupinové formy tréninku v dovednosti přihrávek:



**Graf 5: Srovnání průměrných zlepšení, které v dovednosti přihrávek zaznamenala skupinová a individuální forma tréninku u obou týmů**

**Legenda:** Svislá osa udává procenta průměrného zlepšení během tréninku dovednosti přihrávek za dobu trvání experimentu. Modrý sloupec zobrazuje průměrné zlepšení v přihrávkách dosažené formou skupinovou a červený sloupec průměrné zlepšení dosažené formou individuální. Zelený sloupec pak znázorňuje rozdíl v úspěšnosti těchto forem v rámci každého z týmů. První tři sloupce zobrazují údaje hráčů z týmu Hradištka a druhé tři sloupce zobrazují údaje hráčů z týmu Povltavská.

V tréninku vedení míče přinesla u obou týmů větší průměrné zlepšení forma individuální. Tato část hypotézy 3 se potvrdila jen částečně, neboť očekávaného rozdílu mezi zlepšeními (tedy 1 sekundy) dosáhla jen skupina hráčů Hradištka. U týmu Hradištka byla individuální forma účinnější o 1,368 sekundy, zatímco u týmu Povltavské FA byla individuální metoda účinnější o pouhých 0,239 s. Následující graf znázorňuje rozdíl v účinnosti (průměrného zlepšení) individuální a skupinové formy tréninku v dovednosti vedení míče:



**Graf 6: Srovnání průměrných zlepšení, které v dovednosti vedení míče zaznamenala skupinová a individuální forma tréninku u obou týmů**

**Legenda:** Svislá osa udává sekundy průměrného zlepšení během tréninku dovednosti přihrávek za dobu trvání experimentu. Modrý sloupec zobrazuje průměrné zlepšení dosažené formou skupinovou a červený sloupec průměrné zlepšení dosažené formou individuální. Zelený sloupec pak znázorňuje rozdíl v úspěšnosti těchto forem v rámci každého z týmů. První tři sloupce zobrazují údaje hráčů z týmu Hradištka a druhé tři sloupce zobrazují údaje hráčů z týmu Povltavská.

Z výsledků měření je patrné, že hráči obou týmů dosáhli většího zlepšení v dovednosti přihrávek prostřednictvím skupinové formy a v dovednosti vedení míče prostřednictvím individuální formy. Příčinou toho může být skutečnost, že byl slalomový test podobný cvičením pro rozvoj dovednosti vedení míče, která jsem použil v individuální formě tréninku. Hráči, kteří pak trénovali vedení míče individuální formou, zároveň

absolvovali cvičení, která byla více podobná slalomovému testu, než cvičení formy skupinové. Příčinou toho, že se hráči obou týmů zlepšili v dovednosti přihrávek více skupinovou formou, je podle mého názoru to, že v cvičeních, která obsahovala skupinová forma tréninku, hráči častěji trénovali přihrávky v pohybu, což je nejefektivnější a nejkompexnější způsob, jakým lze přihrávky trénovat.

## 7 Závěry

Vedl jsem s trenéry obou týmů řízený rozhovor, jehož cílem bylo charakterizovat základní pohybové dovednosti, které jsou nezbytné k uplatnění hráče žákovského věku, a dále jsem prostřednictvím tohoto rozhovoru zjišťoval doplňující informace o odlišnostech mezi náplní tréninkových jednotek cílených na rozvoj pohybových dovedností mladších a starších žáků.

Provedl jsem výzkum, v němž jsem sledoval působení dvou tréninkových forem (individuální a skupinové) na rozvoj pohybových dovedností u hráčů na různé úrovni výkonnosti. Zvolil jsem si žáky z týmu TJ Slovan Hradištko a Povltavská FA. Výzkumný vzorek experimentu tvořily z každého týmu dvě skupiny po 5 hráčích, přičemž každá trénovala danou dovednost jinou formou.

1) Na základě řízeného rozhovoru a otázek, které jsem v něm trenérům obou týmů položil, jsem došel k závěru, **že pro uplatnění hráče žákovského věku jsou nezbytné následující dovednosti: vedení míče, přihrávky, zpracování míče, obcházení a střelba.**

Doplňující poznatky, které jsem získal, vysvětlují odlišnosti mezi náplní tréninkových jednotek cílených na rozvoj pohybových dovedností u mladších a starších žáků. **Obecně lze říci, že se u mladších žáků klade největší důraz na individuální rozvoj, spíše individuálně se také zdokonalují osvojené dovednosti, zatímco u starších žáků se více využívá úkolů se složitějšími pohybovými řetězci složenými z více pohybových dovedností, které vedou ke zlepšení souhry a pochopení toho, jakou roli daný hráč zastupuje v celkovém THV. S věkem také stoupá důležitost taktické přípravy.**

2) Na základě zrealizovaného průzkumu mohu říci, že oběma zvolenými formami tréninku došlo k většímu průměrnému zlepšení obou trénovaných dovedností (přihrávky, vedení míče) u hráčů týmu TJ Slovan Hradištko - týmu nižší úrovně výkonnosti. Můj první předpoklad se nepotvrdil, neboť byl rozdíl výsledných zlepšení obou týmů menší, než zlepšení předpokládané. Předpokládal jsem, že se hráči týmu Hradištka zlepší díky oběma

formám tréninku o 2 sekundy více v případě vedení míče a o 20% více v případě přesnosti přihrávek, než hráči týmu Povltavské FA.

Ve vedení míče se hráči Hradištka průměrně zlepšili o 1,982 sekundy více formou individuální a o 0,853 sekundy formou skupinovou – v obou případech jde však o zlepšení menší, než bylo průměrné zlepšení předpokládané.

V přesnosti přihrávek se hráči Hradištka průměrně zlepšili o 66,44 % více formou individuální a o 71,31 % formou skupinovou – v obou případech však bylo zlepšení větší, než předpokládané zlepšení 20%.

Nelze však opomenout skutečnost, že se v obou testovaných dovednostech více zlepšili hráči týmu Hradištka. Tento jasný výsledek poukazuje na to, že je snazší dosáhnout většího průměrného zlepšení pohybových dovedností u týmu nižší úrovně výkonnosti (Hradištka), neboť zákonitě disponuje hráči menších kvalit, u nichž jsou možné větší pokroky v tréninku pohybových dovedností.

**Hráči týmu Hradištka se v průběhu experimentu zlepšili v obou dovednostech a prostřednictvím obou podstupovaných forem tréninku více, než hráči Povltavské FA.**

3) Co se týče vlivu tréninkových forem na rozvoj pohybových dovedností, projevila se individuální forma tréninku vhodnější pro rozvoj pohybové dovednosti „vedení míče“ a forma skupinová zase vhodnější pro rozvoj pohybové dovednosti „přihrávky“. Konkrétně se prostřednictvím *individuální formy* tréninku v přihrávkách průměrně zlepšili hráči týmu Hradištka o 95,30 % a hráči Povltavské FA o 28,86 %. Prostřednictvím *skupinové formy* činil součet průměrného zlepšení u hráčů TJ Slovan Hradištka 105 % a u hráčů Povltavské FA 33,69 %. Skupinová forma tréninku přinesla, co se tréninku přihrávek týče, větší průměrné zlepšení než forma individuální. Předpokládal jsem, že u tréninku obou dovedností dojde k většímu zlepšení prostřednictvím individuální formy tréninku, což experiment vyvrátil. V testování vedení míče se naopak *individuální forma* tréninku prokázala jako efektivnější způsob rozvoje dovednosti vedení míče. Konkrétně vedla u hráčů týmu Hradištka k průměrnému zlepšení o 2,611 s, zatímco u hráčů z Povltavské pouze o 0,629 s. *Skupinová forma* nebyla v tréninku vedení míče tak efektivní a způsobila u hráčů Hradištka průměrné zlepšení o 1, 243 s. a u hráčů Povltavské o 0,39 s.

Čtenář by mohl nabýt názoru, že takovéto rozdíly jsou nicotné. Tyto hodnoty však odpovídají průměru 12 hodnot (10 hodnot u přihrávek) - přesněji součtu průměrného zlepšení během jednotlivých měření, jehož vývoj jsem sledoval po celou dobu experimentu. Vzhledem k tomu, že bylo zaznamenaných výsledků dosaženo během 12 tréninkových jednotek, jedná se o zlepšení markantní.

**Skupinová forma se sice ukázala být efektivnější v tréninku vedení míče, ale v tréninku přesnosti přihrávek byla efektivnější forma individuální.**

4) Z literatury, provedeného experimentu a rozhovorů s trenéry jsem získal mnoho cenných informací, které hodlám dále využívat a stavět na nich své další zkušenosti s fotbalovým tréninkem mládeže. Pokud se práce dostane do rukou začínajícímu fotbalovému trenéru mládeže, budu rád, když mu poslouží jako příručka s teoretickými základy, postřehy získanými z průběhu praktické části práce a doporučeními k tomu, jak vést trénink žáků kvalitně, efektivně a v souladu s fyzickými možnostmi, kterými fotbalisté žákovského věku disponují.

## 8 Použitá literatura

- 1) BAUER, Gerhard. *Fotbalové techniky a dovednosti: ve spolupráci s Fotbalovou školou Bobbyho Charltona*. 2., přeprac. vyd. Praha: Svojtka, 2013, 128 s. Průvodce sportem. ISBN 978-80-256-1067-1
- 2) BAUER, Gerhard. *Hrajeme fotbal: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. 2., přeprac. vyd. České Budějovice: Kopp, 2006, 128 s. Průvodce sportem. ISBN 80-723-2277-X.
- 3) BRŮNA, Václav. *Fotbalová školička: ve spolupráci s fotbalovou školou Bobbyho Charltona*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 118 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1908-5.
- 4) BUZEK, Mario a Luděk PROCHÁZKA. *Moderní obrana: učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. Vyd. 1. Praha: G.D.K. Sport M, 2003, 110 s. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 80-867-8300-6
- 5) FAJFER, Zdeněk a Andrea MAHROVÁ. *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. 1. vyd. Praha: Olympia ve spolupráci s Českomoravským fotbalovým svazem, 2013, 2 sv. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-7376-051-9
- 6) FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005, 149 s. ISBN 80-703-3933-0
- 7) HARVEY, Gill a Richard DUNGWORTH. *Škola fotbalu: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. České vydání 1. Praha: Grada, 1999, 129 s. Děti a sport. ISBN 80-723-7209-2
- 8) KAČÁNI, Ladislav a Ladislav HORSKÝ. *Trénink kopané*. Praha: Olympia, 1980
- 9) KIRKENDALL, Donald T. *Fotbalový trénink: rozvoj síly, rychlosti a obratnosti na anatomických základech*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 220 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-4491-9
- 10) KOLLATH, Erich. *Fotbal: technika a taktika hry : nácvik a herní trénink : metodika tréninku : herní systémy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 137 s. ISBN 80-247-1336-5

- 11) MASOPUST, Josef. *Fotbalový slabikář: ve spolupráci s fotbalovou školou Bobbyho Charltona*. 1. vyd. Rožnov pod Radhoštěm: FB trade, 1994, 111 s. Děti a sport. ISBN 80-900-0314-1.
- 12) ONDŘEJ, Oldřich. *Malá škola fotbalu: ve spolupráci s fotbalovou školou Bobbyho Charltona*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, 133 s. Děti a sport. ISBN 80-703-3001-5.
- 13) PLACHÝ, Antonín a Luděk PROCHÁZKA. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4-13 let): učební texty pro C licence FAČR, Grassroots UEFA C licenci*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, 381 s. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3477-7
- 14) PSOTTA, Rudolf a Andrea MAHROVÁ. *Fotbal: kondiční trénink : moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 219 s. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 80-247-0821-3
- 15) VOTÍK, Jaromír a Jiří ZALABÁK. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 137 s. ISBN 80-247-0463-3
- 16) VOTÍK, Jaromír a Jiří ZALABÁK. *Trenér fotbalu "C" licence: (učební texty pro vzdělávání trenérů okresních fotbalových svazů)*. 3., upr. vyd. Praha: Olympia, 2006, 125 s. ISBN 80-703-3962-4
- 17) VOTÍK, Jaromír a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalová cvičení a hry: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, 152 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4735-764
- 18) VOTÍK, Jaromír. *Fotbalový trenér: Základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 149 s. ISBN 978-80-247-3982-3
- 19) VOTÍK, Jaromír. *Trenér fotbalu "B" licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. vyd. Praha: Českomoravský fotbalový svaz, 2001, 252 s. ISBN 80-703-3598-X



## 9 Seznam příloh

Příloha 1 – Ukázka řízeného rozhovoru

### OSNOVA ŘÍZENÉHO ROZHOVORU

- 1) Jaké základní pohybové dovednosti byste označil za nezbytné pro uplatnění fotbalisty žákovského věku?
- 2) Jak byste charakterizoval odlišnosti mezi náplní tréninkových jednotek cílených pro rozvoj pohybových dovedností mladších a starších žáků?

